

# Unruhe im Unterricht. Was tun?

**Beitrag von „stern“ vom 24. September 2005 15:45**

hallo,

ja ich kann das schon sehr gut verstehen mit der unruhe. ich hatte/habe die gleichen probleme. ich habe den tipp bekommen, vielleicht einmal pro woche 5 min freie redezeit einzuführen. außerdem ruhige phasen für die kinder einbauen, vielleicht etwas von der tafel [abschreiben](#). das bringt ruhe und entspannt dich auch selbst. das tut gut mal 5 min sich zu sammeln. man muss pausen für sich und die kinder einplanen. vor allem die kinder machen das auch sehr gerne und geniessen die ruhige phase. imke