



SUPER CHILL IM KLASSENZIMMER



Manchmal ist Schule ganz easy, aber manchmal kann es auch ganz schön stressig zugehen. Dann helfen kleine Tricks, um sich wieder super chill zu fühlen.

WENN IHR ABGELENKT UND HIBBELIG SEID

Manchmal schweifen die Gedanken ab – zum Pausenhof, zum Spielplatz oder zum Wochenende. Um wieder ganz cool zu werden: Augen schließen, dreimal tief ein- und ausatmen. Danach könnt ihr euch leichter auf den Unterricht konzentrieren. Diese Super Chill Übungen machen euch so cool wie ein Eis am Stiel am Nordpol:

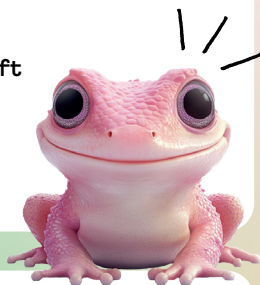
Zur Ruhe kommen - Der Berg
Nase im Wechsel



WENN IHR MÜDE ODER LUSTLOS SEID

Es gibt Tage, da hat man auf gar nichts Lust und alles zieht sich wie Kaugummi. Statt euch durchzuschleppen, bewegt euch kurz, streckt euch, atmet tief ein und aus – so bekommt ihr wieder mehr Energie und Motivation. Diese Super Chill Übungen machen euch so elastisch wie ein Gummiband:

Frischer und ruhiger Kopf - Mehr Kraft
und Energie - Energieschub



WENN IHR ANGESpanNT SEID UND NICHT STILL SITZEN KÖNNT

Lange stillsitzen im Klassenzimmer kann ganz schön schwer sein. Dann hilft eine Mini-Bewegungspause: streckt Arme und Beine, rollt die Schultern, atmet tief durch. Danach fällt es leichter, ruhig zu bleiben. Diese Super Chill Übungen machen euch so gelassen wie eine Robbe, die auf einer Wasserrutsche Pirouetten dreht:

Starke Krieger - Rütteln und Schütteln
Rennendes Brett



WENN IHR KONZENTRATION UND GLASKLAREN FOKUS BRAUCHT

Die Aufgabe auf dem Blatt will einfach nicht klappen, weil der Kopf ständig wegspringt wie ein Flummi in der Turnhalle? Stellt euch eine unsichtbare Lupe vor und richtet sie auf genau eine Aufgabe. Bleibt dort, bis ihr fertig seid – Schritt für Schritt nur ein Punkt. So wird es leichter, dranzubleiben. Die Super Chill Übungen helfen euch, euren Blick so klar zu halten wie durch eine Lupe.

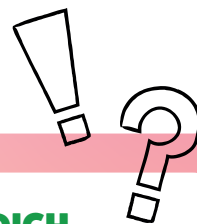
Der Ballon - Was höre ich? - Die Baumhaltung



WENN ANGST ODER NERVOSITÄT EUCH PACKEN

Vor einer Klassenarbeit oder einem Referat klopft das Herz wie wild? Vor einem Auftritt auf der Schulbühne fühlt sich der Bauch ganz komisch an? Das passiert vielen! Mit einer kurzen Atempause könnt ihr euren Körper beruhigen und den Kopf wieder klar bekommen. Diese Super Chill Übungen machen euch so chill wie einen Eisbär, der auf einer Eisscholle ein Nickerchen macht:

Hilfe bei Stress - Bereit für die Bühne
Magische Druckpunkte



WENN STREIT ODER WUT DICH ÜBERROLLEN

Manchmal knallt es – mit Freunden, zu Hause oder in der Schule. Dein Herz schlägt schneller, deine Gedanken wirbeln. Mach eine kurze Pause, atme tief ein und aus, zähle bis zehn und schon fällt es leichter, ruhig zu bleiben. Diese Super Chill Übungen machen dich so entspannt wie ein Capybara, das eine Wassermelone isst:

Viereckige Atmung - Leichter umgehen
mit schwierigen Momenten - Wütend



SUPER CHILL