



## CHECKLISTE ZUR BERUHINGUNG

Wenn du dich im Unterricht über etwas aufregst oder du dich frustriert fühlst, kannst du dich wieder besser fühlen und entspannen, wenn du Dinge machst, die du magst. Bewegung oder andere Aktivitäten sind gut und setzen schnell Energie frei. Sie sind mit der Freisetzung von Endorphinen verbunden, was dazu führt, dass man sich besser und entspannter fühlt.

Manche Menschen mögen keinen Sport und brauchen beruhigende Aktivitäten.

Kreuze Aktivitäten an, von denen du glaubst, dass sie dir helfen, langsam Energie freizusetzen, den Herzschlag zu verlangsamen und dich zu entspannen, und füge weitere Aktivitäten deiner Wahl hinzu:

<input type="checkbox"/> Eine Radtour machen	<input type="checkbox"/> Basketball spielen	<input type="checkbox"/> In die Schulsporthalle gehen	<input type="checkbox"/> Etwas essen oder trinken
<input type="checkbox"/> Spazieren gehen	<input type="checkbox"/> Liegestütze machen	<input type="checkbox"/> Spielzeuge zur Beruhigung nutzen (Stressball, etc.)	<input type="checkbox"/> Negative Gedanken durch positive Gedanken ersetzen (positive Selbstgespräche)
<input type="checkbox"/> Langsam durch die Schule gehen	<input type="checkbox"/> Einen Freund oder eine Freundin anrufen	<input type="checkbox"/> Einen Film ansehen	<input type="checkbox"/> Soziale Medien nutzen
<input type="checkbox"/> Eine Komödie anschauen	<input type="checkbox"/> In den Ruheraum gehen	<input type="checkbox"/> Etwas lesen	<input type="checkbox"/> Mit einer Vertrauensperson reden
<input type="checkbox"/> Auf die Toilette gehen	<input type="checkbox"/> Musik hören	<input type="checkbox"/> Mandalas malen	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>