

Stille Minute

✓ Checkliste

- **Personen**
5-20
- **Zeit**
5 Minuten
- **Material**
eine Stoppuhr oder ein Handy mit Stoppuhrfunktion
- **Vorbereitung**
Stuhlkreis aufstellen



So geht's

- Erklärt den folgenden Ablauf.
- Für diese Übung stellt ihr euch bequem im Kreis vor eure Stühle und schließt die Augen.
- Eine Person stoppt die Zeit.
- Alle anderen bleiben still stehen und versuchen einzuschätzen, wann eine Minute vorbei ist.
- Wenn ihr denkt, dass eine Minute vorbei ist, setzt ihr euch leise zurück auf euren Stuhl.
- Die Person, die die Zeit stoppt, berichtet im Anschluss, wer von euch die Zeit besonders genau einschätzen konnte.



🔍 Das bringt's

- Mit Hilfe dieser Übung könnt ihr gut zur Ruhe kommen.
- Die Übung hilft euch dabei, Stress abzubauen und zu entspannen.
- Ihr lernt, eure Konzentration zu erhöhen.

+ Mehr davon

- Versucht doch mal, die Übung im Freien durchzuführen.
- Anstatt euch nach einer Minute hinzusetzen, kann jede teilnehmende Person auch die Hand oder einen kleinen Zettel hochheben. So könnt ihr euch noch besser auf eure Einschätzung konzentrieren.