



Die Ziege auf dem Mond von Stefan Beuse und Sophie Greve

*Dauer: 1x 60 Minuten + anschließend 7x 15 Minuten
zu Hause*

Aufwand: einfach

Sie brauchen:

das Hörbuch „Die Ziege auf dem Mond“, einen CD-Player zum Anhören des Hörbuchs, den Kalender für besondere Momente aus dem Arbeitsmaterial und einen Stift

Sie unterstützen:

- die Fähigkeit zu Entspannen
- das Glücklichein
- die Selbstreflexion

Die Ziege auf dem Mond

Dauer: 1x 60 Minuten + anschließend 7x 15 Minuten zuhause

Aufwand: einfach

So geht's:

1. Hört Euch in der Klasse Track 1 bis 11 an und sammelt gemeinsam die Dinge und Momente, die die Ziege glücklich machen.
2. Nehmt den Kalender für besondere Momente zur Hand. Überlegt in einem ersten Schritt, was Euch glücklich macht und haltet diese Überlegungen in Teil 1 des Arbeitsblattes fest.
3. Überlegt Euch einen Eintrag für die Spalte „Das nehme ich mir vor...“ zum Beispiel einen besonderen Moment für eine kleine Auszeit von Alltag und Stress, der Euch glücklich macht.
4. Setzt nun an jedem Tag den von Euch geplanten und besonderen Moment um und dokumentiert in der Spalte „So hat sich das angefühlt...“, wie es Euch dabei ergangen ist. Kleine Auszeiten sind eine stets willkommene Sache! Versucht, auch nach dieser Übung immer mal wieder eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen!