

Mein

Schulalltag,

meine

IDEEN

und

Ich



Raum für:
Listen, Inspirationen
und kreative Pausen



Mein

Schulalltag,

meine

IDEEN und

Ich

Dieses Buch gehört:



Don't stop
dreaming

but

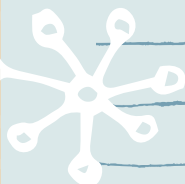


Meine ganz besonderen Projektideen:



A series of horizontal, wavy lines for writing, spanning the width of the page.

Das
wollte ich
immer schon mal
im Unterricht
machen!



Das Schönste an meiner Arbeit ist:








Glückstee

für gemütliche Stunden



Das brauchst du:

-  frische Minze (zur Not tut's auch ein Beutel)
-  Ingwer
-  zwei Orangenscheiben
-  zwei Zitronenscheiben
-  Honig oder Kandiszucker zum Süßen

Alles mit heißem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen und genießen!

Ein erfrischender Glücksschub ganz ohne Schokolade.



Malen gegen Stress

Ausmalen baut Stress ab und verhilft dir zu innerer Ruhe.
Probier's mal!



Was mir manchmal den Schlaf raubt:

So wird's morgen besser:

A series of horizontal blue lines on a light blue background, separated by a vertical brown line, forming a grid for writing.



Meine Pläne fürs Wochenende:



Wochenend und Sonnenschein ...

Nimm dir **ZEIT** 

für das, was **glücklich** macht!

Listenschreiben entlastet den Kopf, macht Spaß,
hilft beim Fokussieren, Organisieren, Reflektieren,
beim Kreativwerden und Ideensammeln und ...

Listenschreiben macht glücklich!

In diesem Ideenbuch findest du jede Menge Listen
zum Selbstauffüllen, viel Platz zum Kritzeln, Malen
und Stressabbauen sowie kleine Tipps und schöne
Anregungen für Schule und Alltag.



Ein Kreativbuch **für Lehrer**
randvoll mit Inspiration
und Motivation, also
 ran an den Stift!



www.verlagruhr.de

 Verlag an der Ruhr