

## Um ruhig zu werden ...

Um ruhig zu werden, muss ich Unruhequellen möglichst beseitigen, also

UND <sup>UND</sup> <sup>UND</sup>  
 also Handy CD Player ähnliches  
 ausschalten FERNSEHER RADIO ABSTELLEN  
 , und  
 auch  
 AUSSCHALTEN ( ER NUR  
 COMPUTER  
 IM LÄUFT Z<sup>B</sup> SPIELE  
 HINTERGRUND , . . . ODER  
 BILDSCHIRMSCHONER )  
 \_\_\_\_\_

AUCH WERDEN  
 UM INNERLICH RUHIG ZU MUSIK  
 KÖNNEN<sup>mir</sup> LEISE ODER  
 BESTIMMTE ÜBUNGEN<sup>helfen</sup>

## Um ruhig zu werden ...

UMRUHIG ZUWE RDENMUSSIC HUN  
 RUHEQ UELLENMÖG LICHTSTBESE  
 ITIGE NALSOHA NDY UNDCDPLAY  
 ERUND ÄHNLICHESAU SSCH ALTE  
 NFERNSE HERUNDRA DIOABS TEL  
 L ENCOMPU TERA USSCHALTEN  
 A UCHW ENN ERNURI MHINTER G  
 RUNDLÄUFTZ BSPIELE ODERBI LD  
 SCHIRMSC HONERUMAUC HINNER  
 LIC HRUHIGZUW ERDENKÖNNEN M  
 IRLEI SEMUSIK ODERBE STIMMTEÜ  
 B UNGE NHELFE N

**Lösung:**

Um ruhig zu werden, muss ich Unruhequellen möglichst beseitigen, also Handy und CD-Player und ähnliches ausschalten, Fernseher und Radio abstellen, Computer ausschalten (auch wenn er nur im Hintergrund läuft, z.B. Spiele oder Bildschirmschoner). Um auch innerlich ruhig zu werden, können mir leise Musik oder bestimmte Übungen helfen.

**Hinweise:**

In diesem Arbeitsblatt wurde bewusst das DIN-A5-Format gewählt um zu verhindern, dass die Schüler von der Papier- und Informationsmenge erschlagen werden. Eine weitere Besonderheit ist die Tatsache, dass auch hier (wie bei „Möglichkeiten ruhig zu werden“) verschiedene Zugänge zum selben Inhalt gewählt wurden.

Die Buchstabenkette ist für schwache Schüler besonders geeignet, aber auch für den durchschnittlichen Jugendlichen kann diese Übung sowohl inhaltlich als auch bzgl. Rechtschreibung (Groß- und Kleinschreibung) und Zeichensetzung ein Gewinn sein.

Der Worthaufen ist deutlich anspruchsvoller, aber (evtl. mit Hilfe der Buchstabenkette) zu bewältigen. Das (mehrmalige) Vorlesen wird erleichtert, wenn die Schüler den Satz vorher in den Ordner geschrieben haben.