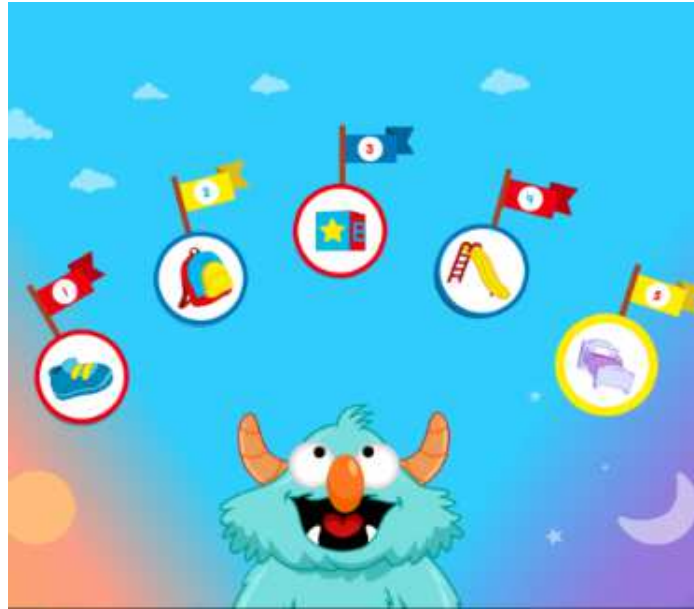


ÜBUNG 1: LASS UNS „BREATHE“ SPIELEN!!!



ZIEL: ZU LERNEN, WIE DU DIE FUNKTIONEN UND EIGENSCHAFTEN VON „BREATHE“ NUTZEN KANNST.

SCHRITT 1. WÄHLE EINE DER FÜNF OPTIONEN/FAHNEN, DIE „BREATHE“ DIR ANBIETET. BEVOR DU DIE GEWÜNSCHTE OPTION AUSWÄHLST, ÜBERLEGE, OB DU EINE SOLCHE ODER ÄHNLICHE SITUATION SCHON EINMAL ERLEBT HAST. DIE FOLGENDEN OPTIONEN/FAHNEN STEHEN ZUR AUSWAHL:

a. WIE ZIEHE ICH MEINE SCHUHE AN?

- ÄHNLICHE SITUATION: WIE ZIEHE ICH MICH ALLEINE AN, WENN ICH RAUSGEHEN MÖCHTE?

b. ICH WILL NICHT ZUR SCHULE GEHEN.

- ÄHNLICHE SITUATION: ICH WILL NICHT ZUM ARZT GEHEN.

c. DER TURM IST UMGEFALLEN.

- ÄHNLICHE SITUATION: ICH HABE ETWAS MIT MEINEN HÄNDEN GEBAUT, DOCH ES PASST NICHT RICHTIG.

d. **ICH MÖCHTE DIE RUTSCHBAHN BENUTZEN, HABE ABER KEINE LUST ANZUSTEHEN.**

- **ÄHNLICHE SITUATION: ICH GEHE EINKAUFEN, DOCH AN DER KASSE IST EINE LANGE SCHLANGE UND ICH HABE ES EILIG.**

e. **ICH WILL SCHLAFEN, DOCH ICH HABE ANGST IM DUNKELN.**

- **ÄHNLICHE SITUATION: ES IST SCHON SPÄT, UM NACH HAUSE ZU GEHEN. ES IST NACHT UND ETWAS UNHEIMLICH.**

SCRITT 2. WENN DU DIE GEWÜNSCHTE SITUATION GEFUNDEN HAST, WÄHLE DIE ENTSPRECHENDE OPTION/FAHNE UND STARTE DAS SPIEL.

STEP 3. WICHTIGE LERNFUNKTIONEN VON „BREATHE“:

- **WENN DU DEN BAUCH DES MONSTERS BERÜHRST, ACHE DARAUF, DASS SICH DER GESICHTSAUSDRUCK VON AUFGEREGT ZU ENTSPANNT VERÄNDERT.**
- **WENN DAS MONSTER ENTSPANNT IST, BERÜHRE DIE SEIFENBLASEN UND ERFAHRE, WELCHE LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN ES GIBT.**

SCHRITT 4. WICHTIGE ERKENNTNISSE:

- **WENN ICH EIN PROBLEM HABE, DAS MICH AUFREGT, MUSS ICH MICH ALS ERSTES BERUHIGEN (INDEM ICH DEN BAUCH DES MONSTERS BERÜHRE).**
- **SOBALD ICH RUHIG BIN, DENKE ICH ÜBER VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN NACH, WIE ICH MEIN PROBLEM LÖSEN KANN (INDEM ICH DIE SEIFENBLASEN BERÜHRE).**
- **WENN ICH DIE OPTIONEN KENNE, MIT DENEN ICH MEIN PROBLEM LÖSEN KANN, WÄHLE ICH DIE AUS, DIE MIR AM BESTEN GEFÄLLT.**
- **UND NUN DAS WICHTIGSTE: WENN ICH MICH FÜR EINE LÖSUNG ENTSCHEIDEN HABE, SETZE ICH SIE SOFORT UM.**

ÜBUNG 2: LASS UNS ATMEN!



ZIEL: DICH ZU ENTSPANNEN UND ZU BERUHIGEN, BEVOR DU EINE ENTSCHEIDUNG TRIFFST.

- LEGE DEINE HÄNDE AUF DEINEN BAUCH UND ATME TIEF EIN. MACHE ES JETZT.
- ATME NOCH EINMAL TIEF EIN ... WIEDER UND WIEDER.
- SPÜRE, WIE DU DICH NACH DEM ATMEN FÜHLST.