

# Zeit

Zeit nehmen - Zeit geben



# Wofür nehme ich / nehmen wir uns Zeit?

- Prioritäten setzen
- was ist mir / uns wichtig
- kleine Schritte



# Zeit geben / Zeit nehmen

- für Wesentliches
- Stress herausnehmen / kein übertriebener Aktionismus
- langsam, gründlich, mit Sorgfalt, Genauigkeit
- dabei bleiben – hinschauen
- für Ruhe - inne halten- spüren



# Zeit nehmen / Zeit geben

- wiederholen, wiederholen,
- üben, üben, üben
- vertiefen (Sinn und Zweck von Hausaufgaben...)
- was habe ich nicht verstanden?
- Zeit zum Fragen, Zeit zum Antworten

*„ Verstehen geschieht “*

