

## Das Langeweile-Glas

10 Wochen – 10 Themen voller Ideen, Mut & Magie

„Mir ist langweilig!“ 3 Worte, die viele Eltern in den Ferien öfter hören, als ihnen lieb ist.

Doch Langeweile ist kein Problem – sie ist der Anfang von Kreativität.

Mit dem **Langeweile-Glas** bekommt dein Kind jede Woche neue Impulse zum Ziehen, Ausprobieren und Entdecken.

Ohne Dauerbespaßung.  
Ohne Bildschirm.  
Mit ganz viel Eigeninitiative.  
Du bist nicht der Animateur.  
Du bist der Möglichmacher.

So funktioniert's:

Jede Woche kommen 3–5 Zettel zum aktuellen Thema ins Glas.

Dein Kind zieht selbst – und entscheidet, was es ausprobieren möchte.



---

### Woche 1: Entdecker\*innen-Zeit

Rausgehen. Beobachten. Staunen.

Diese Woche wird geforscht, gesammelt und erfunden.

- Finde 5 verschiedene Blätter und presse sie
- Baue eine Lupe aus einer Wasserflasche
- Mach eine Mini-Natur-Safari im Garten oder Park
- Zeichne dein Lieblingsinsekt
- Erfinde ein neues Tier mit Superkräften

Fördert Neugier, Naturbezug und genaues Beobachten.

## Woche 2: Kreativ & verrückt

Spinnen erlaubt!

- Bau einen Roboter aus Recyclingmaterial
- Erfinde ein Emoji, das es noch nicht gibt
- Male mit den Füßen
- Bastle ein eigenes Musikinstrument
- Erstelle ein Kunstwerk aus Naturmaterialien

Stärkt Fantasie, Problemlösefähigkeit und Mut zum Ausprobieren.



---

## Woche 3: Rätsel & Codes

Kluge Köpfe knobeln gern.

- Erfinde eine Geheimsprache
- Baue ein Sudoku aus Legosteinen
- Veranstalte eine Familien-Schatzsuche
- Knacke ein selbstgemachtes Zahlenrätsel
- Löse ein Kreuzworträtsel

Trainiert Konzentration und logisches Denken – ganz nebenbei.



---

## Woche 4: Mini-Abenteuer

Große Erlebnisse im Kleinen.

- Schlaf draußen (Balkon, Garten, Zelt)
- Geh eine Straße entlang, die du noch nie betreten hast
- Iss ein Gericht mit verbundenen Augen
- Bastle eine Abenteuerkarte deiner Umgebung
- Mach ein Picknick mit Kuscheltieren

Fördert Selbstvertrauen und Mut.



---

## Woche 5: Bewegung & Quatsch

Körper an – Bildschirm aus!

- Erfinde deinen eigenen Tanz
- Baue einen Hindernisparcours
- Balanciere 10 Dinge auf dem Kopf
- Mach eine 3-Minuten-Lach-Challenge
- Spiele „Alles in Zeitlupe“

Baut Energie ab und bringt Leichtigkeit in den Alltag.

## Woche 6: Wörter & Geschichten

Fantasie hat nie Ferien.

- Schreibe eine Geschichte mit 10 zufälligen Wörtern
- Erfinde einen Comic über dich als Superheld\*in
- Lies deinem Kuscheltier laut vor
- Schreibe eine Gute-Nacht-Geschichte für deine Eltern
- Erfinde eine Märchen-Fortsetzung

Fördert Sprache, Ausdruck und Selbstwirksamkeit.



---

## Woche 7: Küchenabenteuer

Kochen, kosten, kleckern erlaubt.

- Kreiere einen Sommersmoothie
- Baue ein Gesicht aus Obst
- Finde ein Rezept aus einem anderen Land
- Mach Eis ohne Eismaschine
- Erstelle dein eigenes Kochbuch

Stärkt Selbstständigkeit und Alltagskompetenz.



---

## Woche 8: Forschen & Staunen

Warum? Darum!

- Baue einen Regenbogen mit Wasser & Glas
- Teste: Was schwimmt, was sinkt?
- Züchte eine Avocado oder Bohne
- Finde heraus, wie ein Kompass funktioniert
- Verbessere deinen Papierflieger-Rekord

Macht Naturwissenschaft begreifbar.



---

## Woche 9: Freundschaft & Herz

Zeit für andere – und für dich.

- Bastle eine Karte und schick sie per Post
- Starte ein DIY-Freundebuch
- Mach jemandem ein echtes Kompliment
- Überrasche deine Eltern
- Schreibe 5 Dinge auf, die du an dir magst

Stärkt Selbstwert und soziale Kompetenz.

## Woche 10: Ferien-Finale

Feiern. Erinnern. Träumen.

- Gestalte eine Ferien-Collage
- Baue eine Ferien-Zeitkapsel
- Mach eine Liste: Was will ich nächstes Jahr wieder tun?
- Erfinde ein Abschiedsritual
- Veranstalte ein Mini-Sommerfest

Macht Erlebnisse bewusst und stärkt Dankbarkeit.



### Extra-Tipp für Eltern:

Wenn dein Kind sagt:  
„Ich will nichts ziehen.“

Lächeln.  
Glas hinstellen.  
Abwarten.

Langeweile ist oft nur die Tür zur nächsten Idee.

