

Lass uns einfach mal
– nichts tun

Zeit zum Abschalten

Chronische Langeweile oder ein voller Terminkalender? Neben den täglichen Verpflichtungen im Familienalltag ist es wichtig, eine Balance zwischen aktiver Zeitgestaltung und Nichtstun zu schaffen.

Es braucht auch unverplante Zeit, um Erholung und ein Hineinspüren in sich selbst zu ermöglichen und Erlebtes zu verarbeiten. Das Aushalten von Langeweile ermöglicht die Entwicklung kreativer Ideen. Dadurch lernen unsere Kinder ihr Leben selbstbestimmt und eigenmotiviert zu gestalten.

Füllen wir nicht jede Zeitlücke sofort mit Animation und Unterhaltung, sondern schaffen wir Zeiten, die jedes Familienmitglied seinen Wünschen entsprechend nutzen kann.

www.vivid.at

© VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

