



DIE KEINE-
LANGeweile-
BOX

@freshmel.de





WILLKOMMEN ZUM GAME CHANGER FÜR WENIGER LANGeweile IM ALLTAG

Ich bin Mel und beschäftige mich seit fast 20 Jahren mit Themen wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Gerade als Mama kommt vor allem letzteres oft zu kurz.

Es wird Zeit, das zu ändern.
Viel Spaß dabei.



[@freshmel.de](https://www.freshmel.de)



DIE IDEE

Die Keine-Langeweile-Box ist entstanden, weil mir während der Pandemie das ewige "mir ist langweilig" irgendwann aus den Ohren hing.

Es musste etwas her, das den Kindern hilft, sich selbst zu beschäftigen. Etwas, das sofort einsetzbar ist, jedesmal anders und deshalb nicht so schnell langweilig wird. Etwas, das bei jedem Wetter funktioniert und was die Kids auch allein machen können.

Ich wollte es mir so einfach wie möglich machen und suchte im Internet nach Ideen und Möglichkeiten, die ich immer mehr anpasste und auf unsere Bedürfnisse zuschnitt. Die Keine-Langeweile-Box war geboren.

Mit der Einführung von ChatGPT habe ich die Aktualisierung der Box nochmals vereinfacht und stelle dir das Ergebnis nun zur Verfügung.

Das brauchst du



- ✓ Drucker
- ✓ Papier
- ✓ Schere
- ✓ Handy & Internet
- ✓ Dose / Box / Glas



@freshmel.de

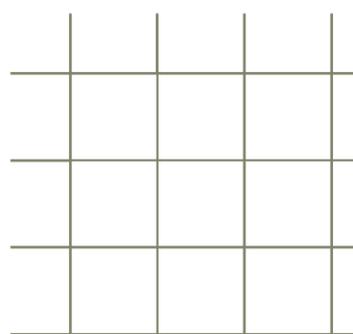


1. ÖFFNE CHAT-GPT AUF DEINEM HANDY

Klicke auf den Link und öffne damit
Chat-GPT auf deinem Handy:

www.chatgpt.com

@freshmel.de





2. INHALTE GENERIEREN

Kopiere folgenden Text in das Textfeld und gib das Alter deiner Kinder und eure Präferenzen ein:

Ich will eine LangeweileBox erstellen für meine Kinder (**XXX Jahre** alt). Die Aufgaben sollen altersentsprechend, von den Kindern möglichst ohne Unterstützung eines Erwachsenen umsetzbar und bei jedem Wetter möglich sein.

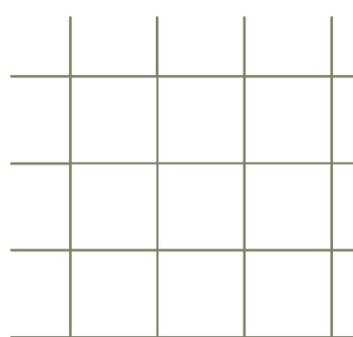
Schreibe mir dafür 150 Aufgaben mit folgendem Verhältnis:

- 50% Aufgaben mit kreativem Aspekt wie Mal-/ Bastelideen, Rollenspiele oder kreative Spielvorschläge
- 20% kleine altersentsprechende Haushaltsaufgaben
- 20% altersentsprechende Übungen, die Lesen, Rechnen oder Logik fördern
- 10% schöne Überraschungen wie eine Extraportion Nachtisch, mehr Medienzeit oder andere dem Alter entsprechende Highlights

Folgende Punkte sind zu beachten:

räumliche Einschränkungen wie zB kein Garten / Balkon vorhanden; **körperliche / motorische Einschränkungen** wie Allergien gegen bestimmte Lebensmittel, Kind sitzt im Rollstuhl; wir sind ein medienfreier Haushalt etc.

@freshmel.de



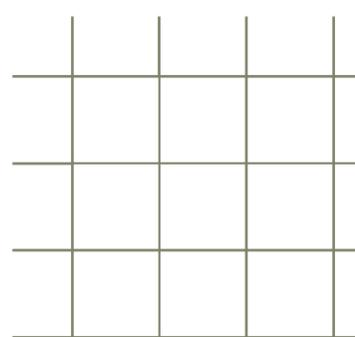


3. BOX ERSTELLEN

Du hast jetzt 150 Ideen und Aktivitäten für deine Kids. Die kannst du natürlich noch ergänzen oder erweitern wenn du möchtest.

Und so gehts dann weiter:

- Liste mit den Aktivitäten ausdrucken
- Aufgaben einzeln ausschneiden
- Streifen in eine Dose / Schachtel / Box legen
- die Box selbst könnt ihr noch individuell bekleben oder bemalen
- Box an einen für die Kinder gut erreichbaren Ort stellen
- allen die Regeln erklären





DIE REGELN

Ab sofort gibt es kein "mir ist langweilig" mehr. Denn dann heißt es:
AB ZUR KEINE-LANGEWEILE-BOX

Es wird ein Zettel aus der Box gezogen und die darauf stehende Aktivität wird umgesetzt. Das klappt in den allermeisten Fällen (und natürlich je nach Alter) prima ohne Hilfe eines Erwachsenen.

Das Kind möchte die Aufgabe nicht machen? Schade-Schokolade. Dann gilt es sich selbst etwas zu überlegen - denn bei der Keine-Langeweile-Box gibt es eigentlich nur eine Regel:

Die Aktivität muss erledigt werden bevor man den nächsten Zettel ziehen darf!



Tadaaaa 🎉🥳
Und jetzt dir, liebe Mama,
viel Spaß bei 'was-immer-
DU-tun-möchtest'





MEIN EXTRA TIPP

Ideen, wie du mehr Achtsamkeit in euren Alltag einbaust, bekommst du in meinem Achtsamkeits-Guide.

Schau doch mal auf meiner Homepage vorbei.

www.freshmel.de

Dort findest du noch viele weitere Ideen für einen entspannten Alltag.

@freshmel.de

NIMM DIR ZEIT
FÜR DAS WAS
WICHTIG IST.

FÜR DICH!





Fragen, Wünsche, Anregungen?

Ich freue mich auf den Austausch mit dir.
Deine Mel

 www.freshmel.de

 [@freshmel.de](https://www.instagram.com/freshmel.de)



[@freshmel.de](https://www.instagram.com/freshmel.de)