

# Nachlese: Kapitel 5

## Wie es bei Tisch zugeht

### Innehalten, reflektieren, lächeln und voller Neugier weitermachen



Wenn ihr etwas ausprobiert habt, nehmt euch einen Moment, um gemeinsam draufzuschauen - ohne Perfektionsdruck, dafür mit Spaß und einem ehrlichen Lächeln:

Wie war es für dich - hat es Spaß gemacht oder war es eher »naja«?

.....

.....

.....

Wie hat deine Familie reagiert? Gab es Lacher, Überraschungen oder skeptische Blicke?

.....

.....

.....

Was war euer Highlight - der Moment, der hängen bleibt?

.....

.....

.....

Gab es etwas, das anders lief als geplant (und vielleicht dennoch schön war)?

.....

.....

.....

Und falls es mal gehakt hat: Was würdest du beim nächsten Mal anders oder einfacher machen?

.....

.....

.....

Kleine Erinnerung:

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, gemeinsam Neues zu entdecken. Jede Aktion ist ein kleiner Schritt Richtung »gesunde Familienroutine mit Herz«.

