

# 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«.

