

Kapitelüberblick: Kapitel 4

Ein Tisch und 1000 Möglichkeiten



Na, hat dich das Kapitel inspiriert?

Dann kommt jetzt der beste Teil: ausprobieren, testen, Spaß haben!

Hier kannst du festhalten, was dich begeistert hat, was du testen möchtest - und was du als Erstes ganz entspannt angehst.

Mach's nicht kompliziert - Hauptsache du kommst ins Tun.

Mach es leicht, mit Freude und auf deine Weise.

Das nehme ich aus diesem Kapitel mit:

Was hat dich besonders angesprochen?

Was möchtest du im Alltag mal ausprobieren?

Welche kleine Veränderung fühlt sich heute schon gut an?
(Nicht morgen, nicht perfekt – einfach heute.)

Diese Familienaktionen klingen spannend:

Was könnte eurer Familie Spaß machen? Markiere einfach, worauf ihr Lust habt!

Welche der vorgestellten Aktionen passen zu euch?

- ☐ 1. Vorspeisentrick
- ☐ 2. besondere Teller
- ☐ 3. Zauber-Wasser
- ☐ 4. Tischsets
- ☐ 5. Blumen & Kräuter-Deko
- ☐ 6. essbare Blüten
- ☐ 7. eine andere Sitzordnung
- ☐ 8. Picknick im Wohnzimmer
- ☐ 9. Winterpicknick draußen im Freien
- ☐ 10. Schneespiele mit der Familie



Diese eine Sache mache ich zuerst:

Wenn du alles auf einmal willst, mach's wie beim Buffet: Fang mit einem Lieblingshappen an!

Mein erster Schritt in den nächsten 3 Tagen:
