

Kapitelüberblick: Kapitel 5

Wie es bei Tisch zugeht



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. Goldene Tisch-Erinnerungen
- ☐ 2. Den Essensbeginn einläuten
- ☐ 3. Tischsprüche
- ☐ 4. Tischregeln
- ☐ 5. Die Tischmanieren-Polizei
- ☐ 6. Der/Die Tisch-König/Königin
- ☐ 7. Das Stäbchen-Hände-Messer-Gabel-Experiment
- ☐ 8. Achtsames Essen: Restaurant-Kritiker sein
- ☐ 9. Essen im Dunkeln
- ☐ 10. Nervige Alltagsaufgaben mit Spaßfaktor versehen
- ☐ 11. Alle helfen mit – Lieblingsaufgaben
- ☐ 12. Alle helfen mit – Punkte sammeln



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:
