

# Ideen gegen Langeweile - ohne Bildschirm

## Alltagstaugliche Impulse für neurodivergente & hochsensible Kinder zur Entlastung von Eltern und Familien

Langeweile fühlt sich für neurodivergente oder hochsensible Kinder oft nicht ruhig, sondern quälend an. Dieses PDF bietet keine Beschäftigungsprogramme, sondern einfache Impulse, die Druck herausnehmen.

### Für viel Energie

- Etwas Schweres tragen oder schieben
- Dinge sortieren, die sonst niemand sortieren darf
- Einen Raum umrunden, rückwärts oder auf Zehenspitzen
- Etwas zerreißen oder kneten (Papier, Knete, Stoff)

### Für wenig Energie

- Hörspiel oder Musik mit geschlossenen Augen hören
- "Ein Buch oder Bilder nur anschauen, ohne lesen zu müssen
- "Etwas Warmes trinken
- Sich einrollen oder zudecken

### Für Rückzug

- Ein kleiner Rückzugsort (Decke, Kissen, Zelt)
- Allein etwas Ordnen oder Bauen
- Ein ruhiges Spiel ohne Regeln

### Für gemeinsames Tun

- Gemeinsam kochen oder schneiden
- Zusammen etwas reparieren
- Ein Puzzle oder Bauprojekt ohne Zeitdruck
- Nebeneinander etwas Eigenes tun

### Ein wichtiger Hinweis

Nicht jede Idee passt zu jedem Kind - und nicht jeden Tag. Langeweile ist kein Gegner, sondern ein Signal. Manchmal braucht es weniger Tun, nicht mehr.

### Vanessa Horn

systemische Familienberaterin

Begleitung für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder

