

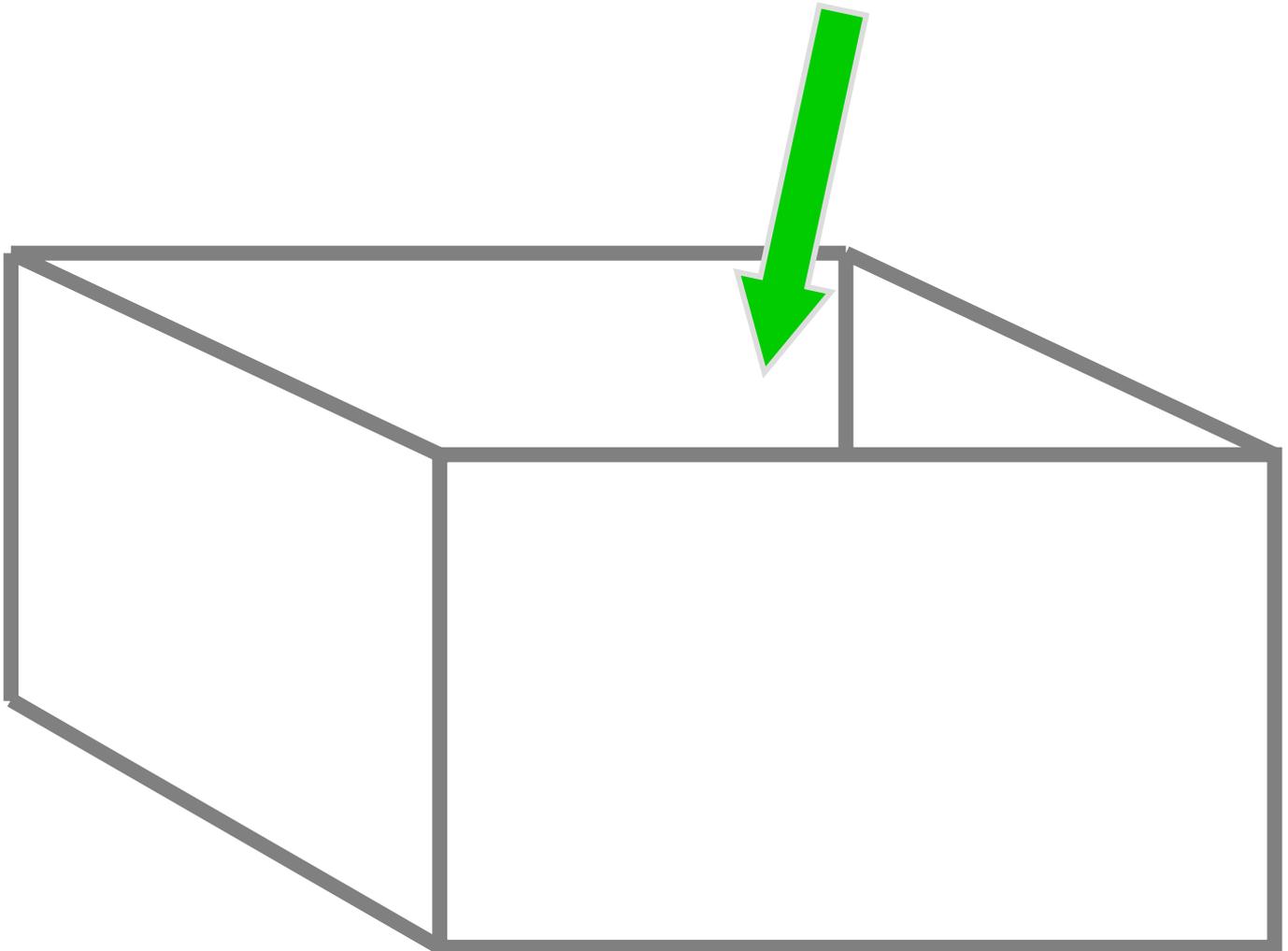


## Das Gegenteil von **Langeweile** ist **Spaß!**

Wenn die Langeweile kommt, brauchst du also gute Ideen, was dir Spaß machen kann! Denn: wenn du keine guten Ideen hast... dann greifst du wieder zu den alten langweiligen Langeweile-Wegmachern Fernsehen und Essen...

**Du brauchst also eine**

# Spaß-Ideen-Schatzkiste



Schreibe deine Ideen in diese Schatzkiste hinein (oder bastele dir eine aus einem Schuhkarton), bewahre diese Ideen dort auf und probiere sie unbedingt beim nächsten Langeweilegefühl aus!!!!



### **Kap. 2.2.8: Pommes gegen Langeweile? Schokoriegel gegen Frust?**

*Lernziel: Raus aus dem Teufelskreis!*

*Themenbereich: Stimmungen, Gefühle, psychosoziale Einflussfaktoren*

Abb. 2.2.8c: Die Spaß-Ideen-Schatzkiste

**Zielgruppe:** Kinder ab der Grundschule, Jugendliche

**Ziel:** Die Kinder bzw. Jugendlichen sollen Selbstinstruktionen für alternative Reaktionen auf Langeweile entwickeln, die im Verlauf der Therapie immer wieder aufgegriffen und weiter eingeübt werden.

**Beschreibung/Durchführung/ Nachbesprechung:** Das Arbeitsblatt wird im Dialog mit dem Adipositas-Therapeuten bearbeitet, das Thema Langeweile ist zuvor besprochen worden (z. B. mit dem Arbeitsblatt *Raus aus dem Teufelskreis*). Das Thema wird im Verlauf der Baustellen-Teamarbeit immer wieder aufgegriffen (die Schatzkiste soll mit kreativen Ideen aufgefüllt werden). Konkrete Veränderungsaufgabe ist die Anwendung der «Anti-Langeweile-Ideen» im Alltag, z. B. mit Freundinnen telefonieren, lesen, etwas malen, basteln, etwas erfinden, ein Gedicht, eine Geschichte schreiben, Musik hören, tanzen usw. Alternativ kann mit den Kindern auch eine Schatzkiste gebastelt werden, die dann mit den Ideen gefüllt wird.

