

der  
Anti-Langeweile-Guide  
von



**kopfhoch.de**  
0800-5458668



@kopfhoch.de



@\_kopfhoch\_

## Tipps zum Zeitvertreib für die Zeit zu Hause

*Was tun, wenn alle Übungsaufgaben erledigt sind?*

*Was tun, wenn auch das Training im Sportverein ausfällt?*

*Was tun, wenn du alle deine Bücher schon zweimal gelesen und alle Serien durchgeschaut hast?*

**Kopfhoch.de hat da ein paar Ideen für dich!**

Schau dir auf den folgenden Seiten unsere Ideen für die Zeit der Schulschließungen an. Sicherlich ist auch für dich etwas dabei!

## Schaffe Ordnung:

- Zeug aussortieren:

Klamotten, Stifte, Bücher, PC-Spiele, Schminke

Die aussortierten Sachen kannst du:

- verkaufen (Kleiderkreisel, Ebay Kleinanzeigen)
- verschenken/spenden (Second-Hand Laden, an Bedürftige)
- tauschen (Mach eine WhatsApp-Gruppe mit deinen Freunden: Macht eine virtuelle Tauschparty!)

- Handy-Fotos ausmisten

- Handy-Fotos am Laptop/auf einer Festplatte sichern

- Lieblingsplaylisten aktualisieren

- Möbel im Zimmer umstellen

- Mit deinen Eltern den Keller aufräumen/aussortieren

- Sparplan machen:

Für dein nächstes Handy, oder ein neues paar Schuhe oder, oder, oder!

- Apps am Handy aussortieren

## Mach was für andere:

- Liste für Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke machen:  
Für deine Freunde und Familie für dieses Jahr, nächstes Jahr...
- Eltern überraschen wenn sie von der Arbeit kommen:  
Räume die Küche oder das Wohnzimmer auf!
- Collage oder Fotobuch für Freunde machen
- Einen altmodischen Brief oder eine Karte für Freunde malen (Stichwort:  
Kalligraphie!)
- Einen Brief an jemanden schreiben, warum du ihn\*sie magst und für die  
Freundschaft bedanken
- Ruf Oma & Opa an
- Auf <http://www.quarantaenehelden.org> registrieren und helfen

## Mach was Kreatives:

- Fotobuch mit den besten Handy-Fotos machen

- Fotobuch des letzten Familienurlaubs:  
lass dir die Fotos von deinen Eltern geben!

- Ein Visionboard für 2020 gestalten:  
Was hast du dieses Jahr vor? Was sind deine Ziele?

- Nähen:  
Leih dir die Nähmaschine von deinen Eltern oder Nachbarn und nähe einfache, kleine Sachen.

Schnittmuster findest du z.B. hier:

<https://blog.erbsenprinzessin.com/freebooks-tutorials/>

- Dein eigenes Brettspiel erstellen:

Male das Spielfeld, knete die Figuren, schreibe Ereigniskarten... (Idee: Mach ein "Risiko" oder ein "Monopoly" zu deiner Stadt, deinem Dorf oder deiner Schule!)

- Ein Musikvideo drehen

Such dir mit Freunden einen Song aus, jede\*r nimmt einen kleinen Ausschnitt davon auf und tanzt dazu, am Ende schneidet ihr das Video zusammen.

- Etwas basteln, kochen oder backen:

Anregungen gibt's zum Beispiel hier: <https://koja-as.de/service-und-angebot/tipps/>

## Lern was Neues:

- Eine Tanz-Choreographie lernen:

Such dir Anregungen auf TikTok oder YouTube

- Irgendetwas neues lernen:

Such dir YouTube-Tutorials!

Zum Beispiel:

Fahrrad reparieren

Makramee

Flechtfrisuren

Nageldesign

Schminktipp

Bildbearbeitung

Shuffledance...

- Eine neue Sportart lernen:

Wie wäre es mit Yoga? (Tipp: Mady Morrison bei YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA>)

- Einen Trainingsplan für die nächsten 3 Wochen machen:

Überlege dir Sport-Übungen für zuhause

- Neue Kochrezepte ausprobieren:

Vielleicht willst du mal was veganes kochen?

Eine mehrstöckige Torte backen

Ein Frühstücks-Müsli selbst zusammenstellen (Haferflocken, Schokolade, getrocknete Früchte...)

- Ein paar Wörter in einer neuen Sprache lernen:

Frag deine Eltern, ob sie alte Reiseführer haben oder lade dir eine kostenlose App herunter und lern eine Sprache, die du in der Schule nicht lernst!

*Mach doch das mal wieder:*

- Alte PC-Spiele rauskramen und nochmal spielen

Die Sims  
GTA  
Need for Speed  
Fifa  
Skate  
Gran Turismo  
Portal  
Goblins  
Lost in Time  
...

- Einen Film aus der Kindheit schauen

- Alte Fotoalben anschauen

- Ein Instrument spielen, das du früher gespielt hast

## *Mach was mit anderen zusammen:*

- Schnitzeljagd in kleinen Gruppen machen solange man raus gehen darf
- Dem Haustier Tricks beibringen
- Kochen mit den Eltern oder den Geschwistern  
Erstellt einen Essens-Plan für die Woche und kocht vor, was haltbar ist
- Zusammen aufräumen
- Sich gegenseitig Gruselgeschichten erzählen
- Zusammen eine Geschichte schreiben:  
Jeder schreibt einen Satz und gibt dann weiter
- Die Tipps von oben nochmal durchschauen:  
Fast alles geht auch zu zweit oder zu dritt!

### **Hast du noch tolle Ideen?**

Schick sie uns auf Facebook, Instagram, TikTok oder per Mail an [kopfhoch@kinderschutzbund-regensburg.de](mailto:kopfhoch@kinderschutzbund-regensburg.de)!

Wir sind natürlich ganz normal  
weiterhin für dich da:

In der Beratung:

### **Am Telefon**

Brauchst du direkt Antwort auf eine brennende Frage, fühlst du dich allein oder brauchst jemanden zum reden? Dann ist unser Beraterteam am Telefon für dich da. Es ist kostenlos und anonym!

### **In der Einzelberatung**

Das was du loswerden möchtest kannst du nicht laut aussprechen, du weißt gar nicht wo du anfangen sollst und du wünschst dir am liebsten längeren Beistand? Schreib unserer Onlineberatung und du bekommst innerhalb von 24h die erste Antwort. Auch das ist kostenlos und anonym!

Auf Social Media:

### **Instagram**

Follow us! Hier bekommst du monatlich wechselnd umfangreiche Infos zu einem häufigen Problemthema, wöchentlich tolle Tipps für den Alltag und täglich neue Fotos, Videos, Texte und Stories!

### **TikTok**

Schau vorbei! Hier kannst du mit uns einfach ein bisschen Spaß haben! Nebenbei erfährst du, mit welchen Problemen wir uns auskennen, wie wir arbeiten und welche Infos wir dir geben können.

### **Facebook**

Auf Facebook findest du uns natürlich auch. Schau dir an, wo wir unterwegs sind, wie wir arbeiten und lass ein Like da!

Links zu all unseren Seiten findest du unter  
[www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) > "Tipps & Infos" > "Links"