

Die Stimmung kippt ganz schnell ...

Sommerferien beginnen oft mit einem schönen Gedanken:

Endlich mehr Zeit.

Weniger Termine.

Keine Hausaufgaben.

Vielleicht ein paar Tage, die sich leicht anfühlen.

Und dann passiert etwas, das viele Familien kennen.

Das Handy wird zum Dauerthema.

„Noch zehn Minuten.“

„Leg es jetzt bitte weg.“

„Müssen wir wirklich jeden Tag darüber reden?“

Am Abend sind alle ein bisschen gereizter, als sie es am Morgen sein wollten.

Was mich daran beschäftigt: Bildschirmzeit nimmt so viel Raum ein, weil sie Gespräche, Stimmung und Verbindung in der Familie mitprägt. Weil sie sich manchmal zwischen einen Ferientag und das legt, was wir uns eigentlich davon erhofft hatten.

Dabei wünschen Familien sich etwas anderes.

Nachmittage, die nach Freibad riechen.

Gespräche zwischen zwei Eisbechern.

Abende, an denen plötzlich alle noch ein bisschen länger sitzen bleiben.

Kurzum: mehr Frieden und Leichtigkeit.

Die Ideensammlung, die genau dafür entstanden ist, heißt: **Mehr Sommer. Weniger Scrollen.**

#####

Es gibt Alternativen!

Du hast gerade beschlossen, heute nicht schon wieder über Bildschirmzeit zu diskutieren. Dann kommt:

„Mir ist langweilig.“

„Kann ich noch zehn Minuten?“

„Alle meine Freunde sind im Urlaub!“

Und ehe du etwas sagen kannst, bist du wieder die Person, die den Nachmittag retten soll.

Mit Ideen.

Mit guter Laune.

Und möglichst ohne Streit.

Gerade diese Stunden dazwischen sind oft anstrengender als die großen Konflikte.

Wenn niemand einen Plan hat.

Wenn alle in ihrem eigenen Film landen.

Wenn das Handy die einfachste Antwort auf Langeweile, Leerlauf oder schlechte Stimmung ist.

Niemand muss aus jedem Ferientag etwas Besonderes machen.

Aber ein kleiner Impuls kann reichen, damit aus „Was machen wir jetzt?“ wieder etwas Gemeinsames wird.

Aus diesem Gedanken heraus wurde **30 Sommerideen für Familien mit Teenagern** zusammengestellt.

Für draußen und drinnen.

Für alberne Nachmittage.



Für Tage mit wenig Energie.

Für Momente, in denen man wieder miteinander statt nebeneinander unterwegs sein möchte.

#####

Oft braucht es keine große Unternehmung ...

Keinen perfekt geplanten Ausflug.

Keinen teuren Eintritt im Vergnügungspark.

Keine besonders kreative Mutter, die für jede Stunde eine Idee parat hat.

Manchmal reicht ein kleiner Anfang.

Zum Beispiel die Foto-Safari: Ein paar ungewöhnliche Motive suchen: etwas Herzförmiges, eine Spiegelung, eine Farbe, die heute besonders auffällt, oder etwas, das euch zum Lachen bringt.

Oder die 5-Euro-Challenge: Jede(r) bekommt ein kleines Budget und daraus entsteht ein eigener Mini-Plan für den Nachmittag. Ein neues Getränk testen, ein kleiner Fund im Secondhandladen, Zutaten für eine verrückte Snack-Idee oder ein Ziel, das man sonst nie angesteuert hätte.

Oder mehr Platz für Sommer: Drei Kisten, eine freie Stunde und ein Zimmer, das sich plötzlich wieder leichter anfühlt. Eine Kiste für Dinge, die weiterziehen dürfen. Eine für Dinge, die jemand anderes noch gebrauchen kann. Und eine für alles, von dem man sich verabschieden möchte. Vielleicht wird daraus ein gemeinsamer Flohmarkt- oder Verkaufstag. Oder es entsteht einfach ein freies Regal, ein aufgeräumter Schreibtisch oder Platz für Neues.

Das Besondere daran ist der Moment, in dem jemand plötzlich doch mitmacht. Das Gefühl, dass aus einem offenen Nachmittag etwas entstanden ist. „Mehr Sommer. Weniger Scrollen.“ bündelt **30 solcher Einladungen**.

Ein Ferienbegleiter für Familien, die keine perfekten Ferien brauchen, aber gerne Erinnerungen schaffen möchten, die länger bleiben als die nächste Diskussion über Bildschirmzeit.

#####

Es lohnt sich.

Woran erinnern wir uns am Sommerende: an lästige Diskussionen, mühsame Regeln, verregnete Nachmittage?

Wir erinnern uns eher an die kleinen Szenen:

An die Nacht, in der jemand zum ersten Mal draußen geschlafen hat.

An das völlig absurde Spiel, bei dem alle lachen mussten.

An einen besonderen Ort, den man zufällig entdeckt hat.

An einen Abend, an dem plötzlich ein Gespräch entstanden ist, für das sonst nie Zeit war.

Solche Momente lassen sich nicht planen. Aber wir können ihnen mehr Raum geben.

Genau dafür wurde „**Mehr Sommer. Weniger Scrollen.**“ geschrieben. Ein Ferienbegleiter mit **30 Sommerideen für Familien mit Teenagern**. Dich erwarten Ideen für:

- ☀ kleine Abenteuer draußen
- Sommer mit allen Sinnen
- Leichtigkeit, Spiele und Quatsch
- Abendmomente, die länger bleiben
- Notfall-Ideen für Tage, an denen die Dinge anders laufen als geplant

Du kannst das Buch aufschlagen, wenn euch nach Bewegung ist. Wenn es regnet. Wenn alle ein bisschen durchhängen. Wenn ihr Lust auf etwas Albernies habt oder einen Abend anders verbringen möchtet.

„**Mehr Sommer. Weniger Scrollen.**“ - <https://www.bewusst-vernetzt.de/ebook-mehr-sommer-weniger-scrollen>