

Familien-Challenges für die Ferien

Kleine Aufgaben für mehr Ruhe, mehr Gespräche und einen bewussteren Umgang mit WhatsApp

Die Ferien sind ein guter Moment, um Medienregeln nicht nur zu besprechen, sondern gemeinsam auszuprobieren. Jede Challenge dauert nur kurz und funktioniert am besten, wenn Erwachsene mitmachen.

1. 24-Stunden-Stumm-Challenge

Alle wählen einen Chat oder eine App aus, die häufig ablenkt oder stresst, und schalten sie für 24 Stunden stumm.

Ziel: Mehr Ruhe spüren und merken, was wirklich wichtig war.

2. Kein-Handy-beim-Essen-Challenge

Für drei Tage bleiben alle Handys beim Essen außer Reichweite. Wer zuerst zum Handy greift, übernimmt eine kleine Aufgabe.

Ziel: Gemeinsame Zeit ohne ständige Unterbrechungen erleben.

3. Handy-Parkplatz-Challenge

Die Familie richtet einen festen Handy-Parkplatz ein. Dort liegen die Handys zum Beispiel eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Ziel: Klare Pausen schaffen und Diskussionen im Alltag reduzieren.

4. Offline-Abenteuer-Challenge

An drei Ferientagen plant die Familie eine Aktivität, bei der das Handy nicht im Mittelpunkt steht. Fotos dürfen gemacht werden, geteilt wird erst später.

Ziel: Erst erleben, dann teilen.

5. Gute-Nachricht-Challenge

Jedes Familienmitglied verschickt in den Ferien drei Nachrichten, die jemandem guttun. Ein Dankeschön, ein Kompliment oder ein lieber Gruß reicht.

Ziel: Digitale Kommunikation bewusst positiv nutzen.

6. Schlaf-gut-Challenge

Für fünf Nächte bleibt das Handy außerhalb des Schlafzimmers. Vor dem Schlafen wird nicht mehr durch Chats gescrollt.

Ziel: Besser abschalten und erholsamer schlafen.

Tipp: Die Challenges müssen nicht perfekt klappen. Wichtig ist, dass Familien gemeinsam ausprobieren, was entlastet, und dabei über WhatsApp, Gruppen und Handyzeiten ins Gespräch kommen.