

Selbstfürsorge



**ENTDECKE, WAS
DIR WIRKLICH GUTTUT!**

ZU EINEM FÜRSORGLICHEN UND
ACHTSAMEN UMGANG MIT SICH SELBST

1

EINLEITUNG

- Was genau bedeutet eigentlich Selbstfürsorge **1**
- Die positiven Auswirkung von Selbstfürsorge **2**
- Was gibt es zu beachten? **3**

2

FINDE SELBSTFÜRSORGE- MASSNAHMEN DIE ZU DIR PASSEN

- Fragebogen
- Auswertung - Was für ein Selbstfürsorgetyp bist du **4-6**
- Vertiefende Fragen - Hier kannst du deine Selbstkenntnis vertiefen **7**
- 8-9**

3

UMSETZUNG

- So gelingt die Umsetzung **10**
- So startest du -Jetzt- **11**
- Selbstfürsorge-Planer **12**
- Brief für dich **13**
- Ideen + Inspiration - Selbstfürsorge allein und mit Familie und Kindern **14-18**

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH SELBSTFÜRSORGE

In der heutigen schnelllebigen Zeit, in der Stress und ständiger Druck allgegenwärtig sind, ist es wichtiger denn je, einen Moment innezuhalten und sich einer Praxis zuzuwenden, die zutiefst nährend ist – der Selbstfürsorge.

Aber was bedeutet Selbstfürsorge eigentlich?

Es ist die bewusste Zuwendung zu sich selbst. Hiermit ist nicht nur Urlaub oder ein gelegentlicher Wellness-Tag gemeint. **Selbstfürsorge ist die bewusste Entscheidung, sich Selbst und dem eigenen Wohlbefinden Priorität zu geben.**

Wie das Zitat auf dem Deckblatt verrät, sind es nicht allein die großen Dinge (Urlaub, Wellnessstag), die den Unterschied im Gefühl zu uns selbst machen, sondern auch die kleinen Dinge, die wir täglich für uns tun.



Hierbei dürfen wir uns von dem **Gedanken verabschieden, dass Selbstfürsorge egoistisch ist oder erst getan werden darf, wenn alles andere auf der To-Do-Liste erledigt ist. Es sollte aus der Erkenntnis heraus geschehen, dass unser eigenes Wohlbefinden die Grundlage für unsere eigene Zufriedenheit ist und dafür, wie wir mit anderen agieren.**



Studien belegen, dass **regelmäßige Selbstfürsorge nicht nur das Stressniveau signifikant senken kann, sondern auch die psychische Gesundheit verbessert, die Resilienz stärkt und zu einer höheren Lebenszufriedenheit führt.**

Eine Forschungsarbeit, veröffentlicht im **Journal of Health Psychology**, legt dar, dass Menschen, die sich bewusst Zeiten der Selbstfürsorge gönnen, weniger anfällig für Stress, Depressionen und Angstzustände sind. Dies unterstreicht, dass Selbstfürsorge kein Luxus ist, sondern eine Notwendigkeit.

Es geht darum, sich selbst die Erlaubnis zu geben, Pausen zu machen, nein zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen, und Aktivitäten zu verfolgen, die Freude und Erneuerung bringen. Es bedeutet, sich selbst genauso zu behandeln, wie wir unsere geliebten Menschen behandeln würden – mit **Güte, Verständnis und Mitgefühl**.

Selbstfürsorge in das tägliche Leben einfließen zu lassen, ist ein individueller Prozess, der bewusstes Engagement erfordert. Es beginnt mit kleinen Schritten, wie einer täglichen Meditation oder der Priorisierung von ausreichendem Schlaf, einer nahrhaften Ernährung, der Pflege von sozialen Kontakten oder einfach den Momenten, in denen wir uns erlauben, in der Natur zu sein und unsere Umgebung wirklich wahrzunehmen.



DIE AUSWIRKUNGEN DIESER PRAXIS SIND ENORM!



Sie reichen von **verbessertem Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz bis hin zu tieferen und erfüllenderen Beziehungen mit anderen.**

Selbstfürsorge befähigt uns, **bessere Entscheidungen zu treffen, Grenzen zu setzen und letztendlich ein authentischeres und erfüllteres Leben zu führen.**

Nun werden wir uns auf die Reise begeben, um die vielfältigen Aspekte der Selbstfürsorge zu erkunden und praktische Tipps und Strategien zu entdecken.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN

1. Selbstreflexion und Achtsamkeit



Welche Maßnahmen sich für dich eignen, um eine gute Selbstfürsorge-Routine zu etablieren, sind ganz individuell und hängen von deinen persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und Vorlieben ab. Dabei hilft dir der Fragebogen auf den nächsten Seiten und die Fragen im Anschluss daran. Du darfst auf die Suche nach den Dingen gehen, die dir Freude machen, dich entspannen und erfüllen.

2. Prioritäten setzen



Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um zu gewährleisten, dass wir zufrieden und gesund sind. Es sollte also ein wichtiges Ziel sein und Priorität genießen.

3. Kleine Schritte und Regelmäßigkeit



Ich empfehle dir, in kleinen Schritten mit der Selbstfürsorge zu beginnen. Wenn wir uns vornehmen, von heute auf morgen alles anders zu machen, ist dieses Vorhaben ein unnötiger Kraftakt, fördert zusätzlich Stress und wir können dies nicht dauerhaft durchhalten.

4. Grenzen setzen



Lerne, Nein zu sagen und eigene Grenzen zu respektieren! Ein respektvolles "NEIN" zu anderen, bedeutet ein klares "JA" zu dir selbst.

5. Selbstmitgefühl



Sei dir selbst gegenüber geduldig und verständnisvoll. Es hilft, sich vorzustellen, wie du dich gegenüber einer lieben Freundin, oder einem lieben Freund verhalten würdest. So solltest du auch mit dir umgehen.

9. Ernährung/Sport



Gesunde Ernährung und Sport sind eine Form der Selbstliebe. Sie gehören ebenfalls zu einer guten Selbstfürsorge-Routine. Genauso wichtig ist es, ein gutes Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivitäten zu finden.

10. Ausreichend Schlaf



Ausreichend Schlaf ist eine der Grundlagen körperlicher und geistiger Gesundheit. Auch hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

DEINE PERSÖNLICHEN AKTIVITÄTEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN – FRAGEBOGEN

Egal, ob du mehr Bewegung suchst, Zeit für dich allein brauchst oder Momente mit deinen Liebsten genießen möchtest – **es gibt so viele kleine Schritte, die dein Wohlbefinden steigern können.**

Mit diesem Fragebogen kannst du gezielt herausfinden, welche Aktivitäten dir im Alltag Energie schenken und Freude bereiten.

Beantworte einfach die Fragen und nutze den Platz für Notizen, um deine eigenen Gedanken und Impulse festzuhalten. Entdecke, was dich wirklich glücklich macht, und wie du das noch mehr in deinen Alltag integrieren kannst.

Was gibt dir Energie und Freude?

- Kreativ sein (z.B. malen, schreiben, basteln)
- In der Natur sein (z.B. Spaziergänge, Gartenarbeit)
- Zeit für mich selbst (z.B. Lesen, Meditation)
- Soziale Aktivitäten (z.B. Freunde treffen, neue Menschen kennenlernen)

Wann fühlst du dich am meisten entspannt und zufrieden?

- Nach körperlicher Bewegung (z.B. Sport, Yoga)
- Nach einer ruhigen Pause (z.B. heißes Bad, Nickerchen)
- Beim Zusammensein mit anderen (z.B. Freunde treffen, Familie genießen)
- Wenn ich etwas Neues lerne (z.B. Bücher, Online-Kurse, Workshops)

Welche Aktivitäten tun dir körperlich und geistig gut?

- Bewegungsübungen (z.B. Dehnen, Spaziergänge)
- Entspannungsübungen (z.B. Meditation, Atemübungen)
- Kreative Hobbys (z.B. Kochen, Handarbeiten)
- Musik und Tanz (z.B. Singen, Tanzen, Musikinstrument spielen)

Welche Aktivitäten machen dir und deiner Familie/Kindern Spaß?

- Gemeinsames Kochen oder Backen, bei dem jeder eine Aufgabe übernimmt
- Ausflüge in die Natur, wie Waldspaziergänge oder Fahrradtouren
- Kreative Projekte, wie Basteln, Malen oder Bauen
- Spieleabende mit Gesellschaftsspielen oder Puzzles

Gibt es eine Tätigkeit, die dir guttut und die du zusammen mit deinem Kind/Partner tun könntest?

- Gemeinsame Yoga- oder Entspannungsübungen für Kinder und Erwachsene
- Lesen oder Hörbücher anhören, um gemeinsam zur Ruhe zu kommen
- Musik hören und Tanzen, um Stress abzubauen und Freude zu teilen.
- Gartenarbeit oder Pflanzenpflege als ruhige, gemeinsame Aktivität

Welche Aktivitäten machen dir und deiner Familie/Kindern gemeinsam Spaß?

- Gemeinsames Kochen oder Backen, bei dem jeder eine Aufgabe übernimmt
- Ausflüge in die Natur, wie Waldspaziergänge oder Fahrradtouren
- Kreative Projekte, wie Basteln, Malen oder Bauen
- Spieleabende mit Gesellschaftsspielen oder Puzzles

Wann hast du dich das letzte Mal lebendig und voller Energie gefühlt?

- Denke an einen Moment, in dem du dich besonders frei und glücklich gefühlt hast. Was hast du gemacht, und warum hat es sich so gut angefühlt?

Welche kleine Veränderung in deinem Alltag würde dir am meisten helfen, dich ausgeglichener und zufriedener zu fühlen?

- Überlege dir, ob es eine Kleinigkeit gibt, die du ändern könntest – sei es ein kurzer Moment der Ruhe, ein Spaziergang oder eine neue Gewohnheit, die du

Wenn du dir einen perfekten Tag vorstellen könntest, wie würde dieser aussehen?

- Was würdest du tun, mit wem würdest du Zeit verbringen, und welche Aktivitäten würden dir Freude bereiten? Stell dir vor, wie du diesen Tag erlebst und welche kleinen Schritte dich deinem idealen Tag näherbringen könnten.

Wenn du dir ein wenig Zeit für die Fragen genommen hast, konntest du sicher einiges über dich erfahren. Du hast auch sicher bereits eine Idee, wohin deine Tendenz bei der Selbstfürsorge geht.



Du liebst Bewegung und körperliche Aktivität? Das ist super!

Bewegung hilft dir, Stress abzubauen, dich körperlich zu spüren und deine Energie zu steigern. Hier sind einige Aktivitäten, die zu dir passen.

Für dich sind innere Ruhe und Entspannung am wichtigsten? Das ist toll!

Entspannung hilft, Körper und Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.



Du blühst auf, wenn du in Gesellschaft bist und neue Dinge entdeckst? Das ist wertvoll!

Soziale Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl, steigern die Lebensfreude und lassen dich neue Erfahrungen machen.

Alles ist gut und richtig. Bei der Selbstfürsorge gibt es kein Besser oder Schlechter. Vielleicht brauchst du an einem Tag dieses und an einem anderen etwas anderes.

Auf den folgenden Seiten findest du weitere Fragen falls du deine Selbstkenntnis noch vertiefen möchtest. Wenn du bereits jetzt voller Ideen bist, überspringe die weiteren Fragen. Ganz am Ende des Selbstfürsorge-Guides findest du eine lange Liste ganz konkreter Ideen und Inspiration.

PASSENDE SELBSTFÜRSORGE- MAßNAHMEN FINDEN


Ich hoffe, der Fragebogen konnte dir bereits einige Ideen darüber vermitteln, was du für dich tun kannst und dir Inspiration bieten.

Falls du das noch weiter vertiefen und deinen inneren Bedürfnissen noch weiter auf den Grund gehen möchtest, sind hier noch ein paar Fragen für dich.



1. Was macht mich wirklich glücklich?
2. Welche Aktivitäten geben mir Energie?
3. Was beruhigt mich, wenn ich gestresst bin?
5. Was benötige ich täglich, um mich ausgeglichen zu fühlen?
6. Welche Selbstfürsorge-Praktiken haben in der Vergangenheit für mich funktioniert, die ich wieder aufleben lassen kann?
7. Wie kann ich meine körperliche Gesundheit unterstützen?
8. Was brauche ich, um meine geistige Gesundheit zu pflegen?
9. Wie kann ich meine emotionalen Bedürfnisse am besten erfüllen?
10. Wie viel Zeit kann und möchte ich täglich für meine Selbstfürsorge aufwenden?

JEZT GEHT ES AN DIE UMSETZUNG !

 **Damit es gelingt, deine Ideen erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren, habe ich noch ein paar wichtige Hinweise! Einige davon bekommst du in kleinen appetitlichen Häppchen per E-Mail und andere auf der nächsten Seite. Bleib also unbedingt dabei.**

Du hast nun individuelle Selbstfürsorge-Praktiken gefunden. Vielleicht bist du jetzt auch gerade hoch motiviert und das ist super für einen guten Start.

Damit du dich nun nicht verzettelst und dir zu viel vornimmst, schau dir deine Liste mit den Selbstfürsorge-Maßnahmen noch einmal genau an.

Bestenfalls hast du ein paar Dinge gefunden, die nur wenig Zeit zur Umsetzung benötigen, z.B. eine 10-Minuten-Meditation in der Mittagspause oder eine Tasse vom Lieblingstee auf der Terrasse direkt nach der Arbeit.

Aber auch ein paar Dinge, die etwas Planung und Zeit benötigen (z.B. einmal pro Woche zum Yoga, zweimal die Woche gesund und frisch kochen).

Starte nicht mit allen Maßnahmen auf einmal, das hältst du nicht lange durch. **Als Expertin auf dem Gebiet, rate ich dir, klein zu starten und deine Selbstfürsorge langsam weiter auszubauen.**

Das braucht etwas Geduld, aber diese Vorgehensweise zahlt sich aus. Wie das genau funktioniert, liest du auf der nächsten Seite.

Starte jetzt – Dein Wohlbefinden kann nicht warten!



Ich sage zu meinen Kundinnen immer: Die beste Zeit, etwas Gutes für dich zu tun, ist immer genau - JETZT.

Die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Vorhaben wirklich umsetzt, steigt enorm, wenn du **direkt loslegst**.

➔ **Such dir 1-3 Dinge** aus (je nach Umfang der Tätigkeit), die du umsetzen möchtest und plane diese mit einer **festen Uhrzeit** und einem **konkreten Tag** in deinen Kalend der nächsten **zwei Wochen** ein.

Ich kann dir versichern, je konkreter deine Pläne zur sind, desto wahrscheinlicher wird die Umsetzung. Das ist eine Tatsache die in bereits in vielen Studien belegt wurde.

Konkret zu werden hilft dir also, Achtsamkeit und Selbstfürsorge fest in deinen Alltag zu integrieren – ganz ohne Aufschieben.

Also, nicht länger warten und sofort mit der Planung beginnen.



Tag/Zeit: _____

Ort: _____

Mit wem: _____



Tag/Zeit: _____

Ort: _____

Mit wem: _____



Tag/Zeit: _____

Ort: _____

Mit wem: _____

"Verbringe jeden Tag einige
Zeit mit dir selbst."
Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

note to self:
**DO NOT
QUIT**

SELBSTFÜRSORGE- PLANER

Montag

Dienstag

small step
everyday

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

**BELIEVE
YOU CAN**

IM EINKLANG MIT DIR
COACHING, ENTSPANNUNG & MEHR
Maria Klüwa

Meine Liebe, 😊

ich hoffe, dieser Guide hat dir wertvolle Impulse gegeben und gezeigt, wie wichtig Selbstfürsorge für ein erfülltes Leben ist. Doch da geht noch mehr!

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich so überlastet war, dass ich nur noch wütend oder verzweifelt war. **Ich habe nicht gelebt, sondern funktioniert.** Ehrlich, ich weiß gar nicht mehr, wie ich es geschafft habe, morgens aufzustehen. Das Einzige, was mich aufrecht gehalten hat, war mein übergroßes Verantwortungsgefühl. Viele Jahre und einige Ausbildungen später wusste ich endlich, an welchen Stellschrauben ich drehen musste, um das alles hinter mir zu lassen. Ich will dir nichts vormachen. Stress ist auch in meinem Leben existent, aber ich habe gelernt, wie ich damit umgehe, ohne wieder in alte Muster zu fallen, und das kannst du auch! Ich kann dir Methoden und Herangehensweisen zeigen, die sich im Laufe der Jahre und vieler Ausbildungen als die wirkungsvollsten herausgestellt haben. Dabei beziehen wir sowohl deinen Verstand als auch deinen Körper ein. Denn das Eine geht nicht ohne das Andere.

Mit meinem Frauen-Coaching zur Stressbewältigung ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Denn mal ehrlich: Wir müssen täglich so viel leisten und haben so unglaublich viele Aufgabenfelder, da ist Überforderung schon vorprogrammiert. Das muss aber nicht so bleiben!

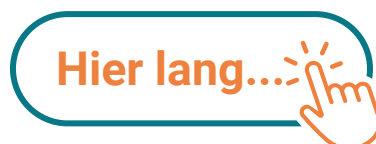
Stell dir vor, wie es wäre, wenn du die Kontrolle über deinen Alltag zurückgewinnst, anstatt Spielball deiner To-Do-Liste zu sein. Wie erfüllend es sich anfühlt, Zeit für die Dinge zu haben, die wirklich wichtig für dich sind – ohne dich dabei ständig erschöpft und überfordert zu fühlen.

Dieser Weg kann zunächst herausfordernd sein und deshalb stehe ich an deiner Seite. Ich gebe dir Methoden und Techniken an die Hand, um sofort in die Umsetzung zu kommen und die richtigen Schritte zu deiner maßgeschneiderten Lebensbalance zu gehen.

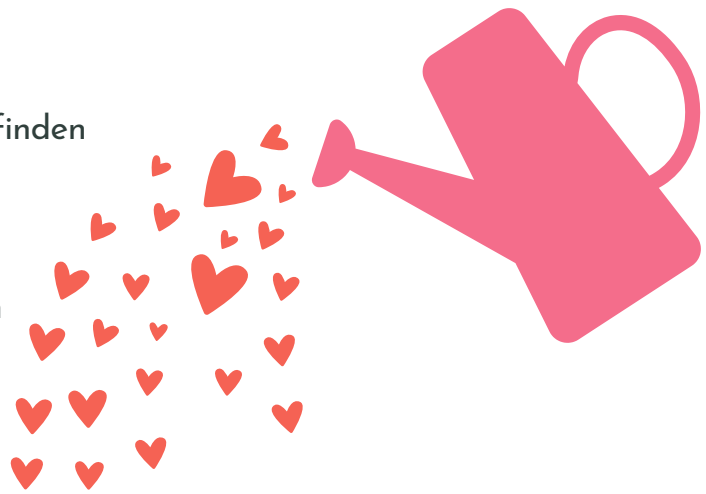
Lass uns gemeinsam starten. Für dich, für deine Gesundheit und für ein Leben, das du wirklich genießen kannst.

Du möchtest mehr wissen oder mich persönlich kennenlernen? Über diesen Button kommst du mit mir in Kontakt. Nicht schüchtern sein, ich freue mich 😊

Herzliche Grüße,
Deine Maria ❤️



- Mich gesund ernähren
- 24-Std. Social-Media-Detox
- Ruhigen Ort zum Meditieren finden
- Eine Duftkerze anzünden
- Dankbarkeitstagebuch führen
- Atemübungen
- Gute Musik anhören
- Sport machen
- Mit einem Freund/in telefonieren
- Ein Familienmitglied besuchen
- Zeit in der Natur verbringen
- Mit einem Haustier kuscheln
- Mini-Verwöhn-Kur (Gesichtsmaske, Haarkur, heißes Bad...)



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Du liebst Bewegung und körperliche Aktivität.

Aktivitäten allein:

- Joggen oder Power-Walking durch die Natur – atme bewusst die frische Luft ein und genieße die Bewegung.
- Yoga oder Pilates – stärke deine Muskulatur und finde durch achtsame Bewegungen zur inneren Ruhe.
- Radfahren – plane kleine Touren durch die Stadt oder die Natur.
- Tanzen – schalte deine Lieblingsmusik ein und tanze frei in deinem Wohnzimmer, das löst Spannungen und macht frei.

Aktivitäten mit Familie:

- Waldspaziergang: Geht gemeinsam auf Entdeckungsreise, sammelt Blätter, Steine oder Tannenzapfen. Macht ein Spiel daraus: Wer findet zuerst fünf verschiedene Blätter? Wer entdeckt den ersten Käfer...
- Fahrradtouren: Plane eine Route zu einem nahegelegenen Spielplatz oder einem Café, wo ihr eine Pause machen könnt, oder plant ein Picknick an einem schönen Ort.
- Gemeinsames Kochen: Bereitet gemeinsam ein gesundes Gericht zu, bei dem jeder eine Aufgabe übernimmt – vom Schneiden des Gemüses bis zum Anrichten der Speisen.
- Ballspiele im Park: Packt einen Ball ein und spielt gemeinsam Fußball, Federball oder Frisbee. Das macht richtig viel Spaß.

Aktivitäten mit Kind:

- Familienyoga: Nutzt einfache Yoga-Posen, die Kinder und Erwachsene zusammen machen können (z.B. der „Baum“ oder die „Katze“).
- Aktive Spiele: Organisiere Spiele wie "Fangen" oder "Verstecken" im Garten oder auf dem Spielplatz – Bewegung für alle und Spaß garantiert!
- Schnitzeljagd: Erstelle eine kleine Schatzsuche in der Natur oder im eigenen Garten.
- Tanzen: Kinder haben viel Spaß an Bewegung.
Versucht mal gemeinsam das Stopp-Tanzen.

Für dich ist innere Ruhe und Entspannung am wichtigsten.

Aktivitäten allein:

- Meditation: Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Beginne mit 5 Minuten und steigere die Dauer nach Bedarf.
- Atemübungen: Praktiziere einfache Atemübungen wie die 4-7-8-Methode (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen), um dich schnell zu beruhigen.
- Tagebuch schreiben: Reflektiere über deinen Tag, schreibe auf, wofür du dankbar bist oder was dich bewegt.
- Ein heißes Bad nehmen: Genieße ein entspannendes Bad mit ätherischen Ölen und beruhigender Musik.

Aktivitäten mit Familie:

- Gemeinsames Lesen oder Hörbücher anhören: Setzt euch zusammen auf das Sofa und taucht in eine Geschichte ein.
- Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen: Macht sanfte Dehnübungen oder Atemübungen zusammen, um zur Ruhe zu kommen.
- Gartenarbeit oder Pflanzenpflege: Lasst eure Kinder mithelfen, Blumen zu pflanzen oder die Gartenbeete zu pflegen – beruhigend und verbindend.
- Mal- und Bastelprojekte: Malt oder bastelt gemeinsam – erlaubt den Kindern, ihre Kreativität auszuleben und genießt die Ruhe der konzentrierten Tätigkeit.

Aktivitäten mit Kind:

- Gemeinsame Yoga- oder Entspannungsübungen: Findet ruhige Plätze im Haus oder Garten und übt sanfte Yoga-Posen wie den „Schmetterling“ oder den „Hund“.
- Traumreisen: Erfinde kleine Geschichten und macht eine Fantasiereise – „Stell dir vor, wir fliegen auf eine Insel, wo...“
- Spiele zum Entspannen: Spiele wie „Stille Post“ oder „Was hörst du?“ fördern Achtsamkeit und Konzentration.

Du blühst auf, wenn du in Gesellschaft bist und gerne neue Dinge entdeckst?

Aktivitäten allein:

- Workshops und Kurse: Melde dich für ein Wochenende in einem kreativen Kurs oder einem Achtsamkeits-Workshop an.
- Tanz- oder Buchclubs: Trete einer Gruppe bei, die deine Interessen teilt und dich inspiriert.
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten: Plane ein Treffen mit Freundinnen – sei es zu einem Spaziergang, einem Kaffee oder einem Abendessen.
- Ehrenamtliches Engagement: Beteilige dich an Gemeinschaftsprojekten, um neue Menschen kennenzulernen und einen positiven Beitrag zu leisten.

Aktivitäten mit Familie:

- Familienausflüge: Organisiere gemeinsame Besuche in Museen, Tierparks oder auf Spielplätzen.
- Spieleabende: Plant regelmäßige Spieleabende mit Gesellschaftsspielen oder Puzzles – stärkt die Familienbindung und macht Spaß.
- Gemeinsames Kochen für Freunde: Plant und bereitet gemeinsam ein Essen für Freunde vor – von der Menüauswahl bis zur Zubereitung.
- Familientreffen oder Picknicks: Trefft euch regelmäßig mit anderen Familien oder Freunden zu gemeinsamen Aktivitäten.

Aktivitäten mit Kind:

- Musik und Tanz: Organisiere kleine Tanzpartys zu Hause, bei denen ihr zusammen zu euren Lieblingssongs tanzt.
- Besuche bei Freunden: Verabredet euch mit anderen Familien, um gemeinsam zu spielen und Zeit zu verbringen.
- Gemeinsame Projekte: Startet ein Projekt wie das Anlegen eines kleinen Gemüsebeets oder das Sammeln für eine Wohltätigkeitsorganisation.
- Vereine: Meldet euch in einem Verein an, der Aktivitäten für Groß und Klein anbietet.