



21 Tage Offline Funken Challenge

Digital Detox – auch
wenn du selbst
wenig Zeit hast





Impressum

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichkeitsmachung.

HAFTUNGSAUSSCHUSS

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Workbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen, der im Workbook beschriebenen Ziele.

DIE AUTORIN

Petra Trautwein, Königswieser Str. 81, 82131 Gauting petratrautwein.com
Facebook: Petra Trautwein Schulerfolg. Einfach. Gemacht.
Instagram: @petra.trautwein.lernexpertin
LinkedIn: Petra Trautwein





Herzlich Willkommen im Familienalltag 2025

Handys, Tablets, Social Media – sie sind allgegenwärtig. Nicht nur Begleiter, sondern Taktgeber.

Und viele Mütter – vielleicht auch du – fühlen sich gefangen zwischen zwei Polen:

- ☛ Auf der einen Seite der Wunsch nach Leichtigkeit, Nähe und echten Gesprächen
- ☛ Auf der anderen Seite das Gefühl, ständig gegen eine unsichtbare Wand anzureden

Und dazwischen: Alltag, Termine, Sprachnachrichten, Erziehungsfragen – und der stille Gedanke: „Ich kann so nicht mehr weitermachen.“

Hier möchte ich dich unterstützen: Mit der 21 Tage Offline Challenge, die funktioniert und ein paar Impulsen zum Nachdenken.

Doch bevor wir mit der Herausforderung beginnen, möchte ich Dich um etwas bitten, damit du den größtmöglichen Nutzen aus diesen Ideen ziehen kannst.

Schreib mir kurz per Mail, wo deine Herausforderung liegt? Ich sammle ständig Feedback von Eltern, um die Angebote in Zukunft noch besser zu machen.

Verpflichte dich zu 5 Minuten am Tag, die du in dieses Projekt investierst. Die meisten Tipps sind kurz und einfach. Es dauert deutlich weniger als 5 Minuten, sie durchzulesen und umzusetzen.

Per Tiara

Stell dir vor ...

... du bist mit deinem Kind barfuß im Garten.

Es regnet. Und ihr lacht. Der Regen rinnt euch über die Haare. Es gibt keine Reels, keine Nachrichten, keine Ablenkung. Nur diesen einen Moment. Echt. Spürbar.

Ein Moment, der bleibt.

Denn genau das ist Offline-Zeit. Keine Strafe. Kein Verzicht. Sondern: Rückverbindung zu dir, zu deinem Kind und zum Leben selbst.

WAS DEIN KIND WIRKLICH BRAUCHT

Nicht mehr Regeln. Sondern mehr Resonanz. Mehr Stille. Mehr Berührung. Mehr: „Ich sehe dich“ – jenseits von Likes, Klicks und Chatverläufen.

Das Nervensystem deiner Kinder – und deins – braucht genau das: Langsamkeit. Stille. Blickkontakt. Eine Umarmung, die länger dauert als zwei Sekunden.

Denn Kinder wollen keine digitalen Performer sein. Sie wollen dazugehören. Und gesehen werden. So wie sie sind.

WARUM OFFLINE-ZEIT BEZIEHUNGSZEIT IST – UND UNSER GRÖSSTER SCHATZ

Im Kern geht es bei Offline-Zeit nicht um weniger Bildschirm – sondern um mehr Begegnung.

Um dieses eine kleine Wunder, das passiert, wenn wir nicht mehr reagieren, sondern wirklich da sind: für unsere Kinder, für uns selbst, für das Leben.

Digitale Medien funktionieren über Impulse: Du tippst – es kommt eine Reaktion. Du klickst – es passiert etwas. Alles ist schnell, alles ist laut, alles ist „jetzt sofort“.

Und unsere Kinder lernen: „Ich muss etwas tun, damit etwas passiert.“ Doch innerlich bleibt oft Leere.

Denn Verbindung funktioniert anders.

Sie braucht keinen Knopf, keinen Filter, keinen Effekt.

Sie entsteht, wenn jemand wirklich da ist.

Wenn du deinem Kind zuhörst – nicht zwischen Tür und Angel, sondern mit dem Herzen. Wenn du es anschaust, ohne zu bewerten. Wenn du es spürst, ohne etwas verändern zu wollen.

Verbindung ist da, wenn dein Kind plötzlich zu erzählen beginnt und du einfach bleibst. Nicht unterbrichst, nicht kommentierst, nicht ablenkst, sondern nur da bist.

Das ist Präsenz. Und genau danach sehnen sich Kinder. Nicht nach Leistung, sondern nach Liebe. Nicht nach Aufmerksamkeit für gute Noten, witzige Sprüche oder brave Anpassung, sondern nach dem Gefühl: „Ich bin willkommen. So wie ich bin.“

Offline-Zeit ist der Raum dafür. Stell dir vor: Eine Stunde Lego bauen – ohne Zeitdruck. Abends einfach nebeneinander liegen – ohne Gesprächsthema, ohne Gerät, nur Nähe.

Offline-Zeit ist keine Maßnahme. Sie ist Medizin.

Nicht perfekt. Sondern echt.

Und deshalb berührt sie tief – weil sie unseren Kindern genau das zurückgibt, was im Alltag oft verloren geht: das Gefühl, richtig zu sein.



21 Detox-Ideen für die Ferien

OFFLINE-ZEIT, DIE KINDER ERFÜLLT – UND ELTERN ENTLASTET

Kreative Auszeiten – frei und fantasievoll

1. Ferienbuch gestalten:

Ein altes Notizbuch wird zum Schatzbuch – jeden Tag darf gemalt, geschrieben, eingeklebt oder gekritzelt werden.

Es geht nicht um Schönheit, sondern um Ausdruck und Freude.

2. Wörter-Welten erfinden:

Kinder denken sich Fantasiewörter aus – und was sie bedeuten.

Daraus entstehen Geschichten, Mini-Theater oder gezeichnete Comics.

3. Naturkunst gestalten:

Beim Spaziergang Materialien sammeln und daraus ein Mandala, ein Bild oder ein kleines Kunstwerk legen.

Es entsteht etwas ganz Eigenes – ohne Vorlage, aber mit viel Stolz.

Draußen unterwegs – Natur statt Bildschirm

4. Barfußpfad anlegen:

Im Garten oder Park kleine Fühlstationen aufbauen: Sand, Gras, Wasser, Steine – barfuß erfühlen, was da ist.

Eine Sinneserfahrung, die ganz nebenbei Erdung schenkt.

5. Forscher-Ausflug machen:

Mit Lupe, Becherlupe oder Zeichenblock Tiere und Pflanzen entdecken – und benennen oder zeichnen.

Die Kinder werden zu kleinen Naturdetektiven mit wachem Blick.

6. Schatzkarte zeichnen:

Einen Bereich draußen in eine Schatzkarte verwandeln und kleine Aufgaben oder Hinweise verstecken.

Das Abenteuer liegt direkt vor der Haustür – es braucht nur Fantasie.

Alltag mit Sinn füllen – Verantwortung statt Langeweile

7. Eigenes Gericht kreieren:

Kinder dürfen selbst ein einfaches Rezept erfinden, mixen, anrichten – und gemeinsam wird es ausprobiert.

Hier geht es nicht ums perfekte Kochen, sondern ums Erleben.

8. Wäsche sortieren mit System:

Farben, Größen oder Lieblingsstücke sortieren – danach gemeinsam aufhängen, falten oder in den Schrank bringen.

Mit Musik oder Spielcharakter macht sogar Wäsche Spaß.

9. Aufräum-Challenge starten:

Jedes Kind sucht Dinge, die es nicht mehr braucht – und entscheidet: behalten, spenden oder kreativ verwenden?

So entsteht Ordnung mit Selbstbestimmung.

Rückzug & Stille – weil Langeweile heilsam ist

10. Lesecke einrichten:

Kissen, Decke, eine Kiste mit Büchern – ein stiller Ort zum Schmökern, Blättern oder einfach Träumen.

Lesen wird zum Rückzugsort, nicht zur Aufgabe.

11. Hörbuch-Zeit gestalten:

Ein Hörspiel hören und dabei malen, bauen oder einfach daliegen und lauschen.

Geschichten entfalten sich, wenn der Kopf wieder Platz hat.

12. Wunsch- oder Danketagebuch schreiben:

Kinder schreiben oder malen, was sie sich wünschen, wovon sie träumen oder was sie glücklich gemacht hat.

Eine Einladung zur Selbstwahrnehmung – ganz ohne Bewertung.



21 Detox-Ideen für die Ferien

OFFLINE-ZEIT, DIE KINDER ERFÜLLT – UND ELTERN ENTLASTET

Verbindung leben – ohne Leistung, nur mit Herz

13. Spielezeit ohne Plan:

Einfach gemeinsam spielen – ohne Zeitdruck, ohne Ziel, ohne Ermahnung.

Das kann Lego sein, ein Brettspiel oder einfach albern auf dem Sofa.

14. Gemeinsam still sein:

Zusammen auf dem Boden oder Sofa liegen, ohne reden, ohne Programm – einfach nur atmen und spüren.

Es entsteht Nähe, ohne dass man etwas dafür tun muss.

15. Sternenhimmel-Moment:

Decken raus, hinlegen, in den Himmel schauen, zählen, träumen, Geschichten erfinden.

Diese Momente bleiben im Herzen – auch ohne Beweis auf dem Handy.

6. Denken, Erfinden, Staunen

16. Wie funktioniert das?

Ein Alltagsgegenstand oder Naturphänomen gemeinsam erkunden – ohne sofort nachzuschauen, einfach raten, basteln, forschen.

Neugier wird hier wichtiger als richtig oder falsch.

17. Aufgaben für andere erfinden:

Jedes Kind denkt sich für jemand anderen eine kreative Aufgabe aus – spielerisch, überraschend oder knifflig.

Das fördert Empathie, Selbstwirksamkeit und Spaß.

18. Wortschatzspiel:

Ein Wort (z. B. „Mut“, „Stille“ oder „Kakao“) steht im Mittelpunkt – dazu darf gemalt, gedichtet, gespielt oder philosophiert werden.

Sprache wird zum Spiel – und zum Spiegel.

Familienzeit bewusst gestalten

19. Bildschirmfreier Halbttag:

Für einen halben Tag bleiben alle Geräte aus – stattdessen gibt es Brettspiele, Basteln, Musik oder einfach Zusammensein.

Das schafft neue Räume und alte Rituale.

20. Kinder kochen für Eltern:

Die Kinder planen, decken den Tisch, bereiten etwas zu.

Hier zählt nicht das Ergebnis, sondern die Geste: „Ich kann etwas beitragen.“

21. Ferienabschluss feiern:

Ein kleiner Familienabend, bei dem jeder erzählt oder malt, was er in den Ferien erlebt hat.

Mit Lieblingslied, Kerze und einem „Danke, dass du da bist“ für jedes Kind.

Du möchtest nicht nur Ferienideen, sondern echte Verbindung im Alltag – jenseits von Streit, Regeln und Bildschirmdramen?

Dann komm in meine geschützte Facebook-Gruppe. Dort findest du Austausch, Leichtigkeit und echte Begegnung mit anderen Müttern.

Und wenn du dir Unterstützung wünschst auf deinem Weg ins entspannte Familienleben – und es ist völlig egal, ob die Bildschirme, die Schule oder Beziehungsthemen nerven – dann schreib mir gerne eine Nachricht auf whatsapp: 0176 61 64 37 71 (bitte keine Sprachnachrichten).

[Hier geht es zur Gruppe](#)



Wenn die Stimmung auf dem Nullpunkt ist

Erziehung ist eine echte Herausforderung und die Medienerziehung ist der schwierigste Teil! Aber keine Sorge: du bist nicht alleine und du musst es nicht alleine schaffen.

Du bist nicht der erste Elternteil, der Hilfe benötigt. Deshalb sind wir hier, um dich zu unterstützen, wie wir bereits viele Hundert andere Eltern vor dir unterstützt haben.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie wir dir helfen können:

MedienCoaching Handyfrei:

Du hast keine Lust mehr auf tägliche Diskussionen um Bildschirmzeiten, genervte Kinder und ständiges Ermahnen? Dann ist es Zeit für einen echten Richtungswechsel – ohne Kontrolle, ohne starren Plan, sondern mit einer Haltung, die wirkt. In Petras Mediencoaching arbeiten wir 3 bis 6 Monate intensiv daran, eure Mediennutzung neu zu gestalten – individuell, liebevoll und mit Blick auf das, was wirklich hinter dem Verhalten deines Kindes steckt.

Oder du startest ab Januar in der Gruppe durch. 6 Wochen Mediencoaching nach der Handyfrei-Methode und euer Familienleben ist wieder friedlich.

Vereinbare jetzt deinen kostenfreien Beratung

Happy Mom Programm:

Werde die beste Mama für dein Kind und bringe Leichtigkeit in euren Familienalltag.

Du erhältst Petras ganzes Know-how, ihre Energie und alles, was du brauchst, um dein Familienleben neu zu gestalten. Mit diesem Programm heilst du deine Familienthemen und ermöglichst dir ein erfülltes und kraftvolles Leben.

Wenn dich Themen wie Notendruck, Schulprobleme, Umgang mit Wutanfällen und Diagnosen oder auch partnerschaftliche oder berufliche Themen herausfordern und du in deine Kraft kommen willst, bist du in diesem Programm richtig. Inklusive Mediencoaching.

<https://petratrautwein.com/kurshappymom>



Ausbildung zum SmartKids Coach:

Du willst der Erfolgscoach deines Kindes werden? In der Ausbildung zeige ich dir, wie du dein Kind so begleitest, dass du seine Fähigkeiten und Potenziale weckst und es entspannt durch die Schule kommt. Auch alle anderen Themen wie Stärken stärken, Medienerziehung, Achtsamkeit und Superkräfte für dein Kind wirst du nach meiner eingetragenen Methode lernen. Und du kannst damit auch andere Kinder coachen und dir eine Selbständigkeit aufbauen. Schule neu denken, Lernen neu denken – mit dieser Haltung wird dein Kind selbstbewusst und erfolgreich.

Und zum Abschluss lade ich dich gerne noch in meinen Podcast "Schulerfolg. Einfach. Gemacht." bei deinem Lieblings-Podcastanbieter oder auf meine Website petratrautwein.com ein.



petratrautwein.com/buchhandyfrei

petratrautwein.com/termine

petratrautwein.com/mediencoaching

petratrautwein.com/smartkidsakademie

