

Familienauszeit mit Schneckeline

Schneckeline's Geburtsstunde



Erst gestern entdeckte ich den Soulshine-Kalender von Britta Ullrich (<https://www.vizworks.de/soulshine-kalender>).

Beim Anblick des Soulshine-Kalenders hatte ich den spontanen Impuls, diese Idee weiterzuentwickeln, um der Corona-Pandemie etwas Positives entgegenzusetzen. Als BerufungsCoach ermutige ich nicht nur meine Coachees, sondern auch immer wieder mich selbst, inneren Eingebungen zu folgen. Ich mailte Britta an, ob ich ihre Idee aufgreifen dürfe und bekam prompt positives Feedback: „Soulshine im Schneckenhaus. Love it!“

Wenig später ging ich in die Umsetzung und skizzierte die Schneckeline als Vorlage für alle Familien, die der kindergarten- und schulfreien Zeit zu Hause etwas Positives abgewinnen möchten: Füllen Sie das Schneckenhaus von Schneckeline gemeinsam mit Leben. Machen Sie es jeden Tag ein bisschen bunter und fröhlicher. Entweder mit Sketchnotes und Letterings Ihrer schönen Familienmomente am Tag oder mit bunten Farben, Aufklebern, Naturmaterialien oder was immer Ihnen einfällt.

Viel Freude mit der Schneckeline!

Familienauszeit mit Schneckeline

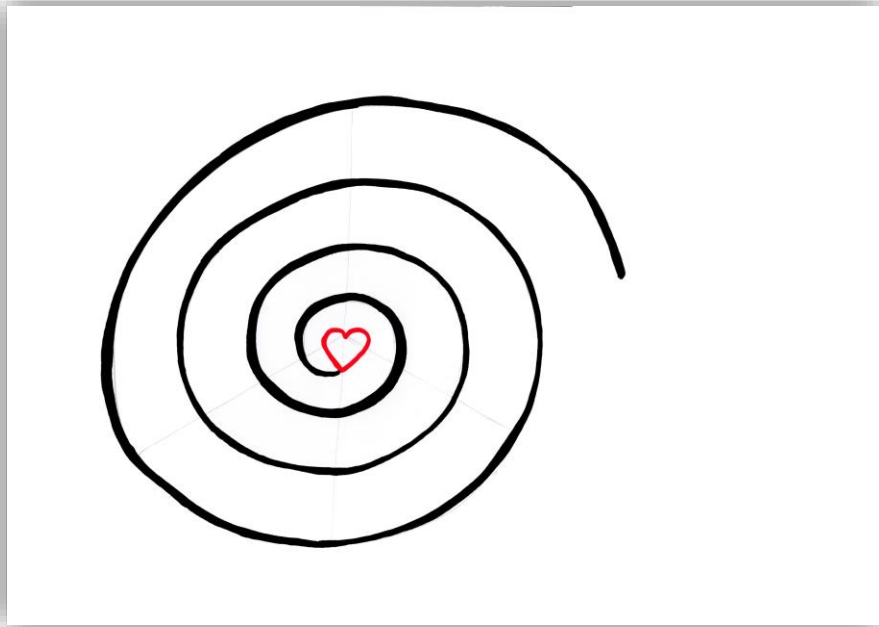
Schritt 1

Zeichnen Sie ein rotes Herz (als Symbol für ihre Lieblingsaktivitäten mit der Familie) auf ein Blatt Papier in DIN A3 oder DIN A2.

An der Herzspitze unten setzen Sie einen schwarzen dicken Filzstift oder Edding an und beginnen von dort, die Schneckenspirale mit insgesamt vier Windungen zu zeichnen.

Nun teilen Sie das Schneckenhaus mit einem Bleistiftstrich in eine rechte und eine linke Hälfte, indem Sie einen Strich von der oberen Kante des Schneckenhauses genau durch die Herzmitte bis zur unteren Kante des Schneckenhauses ziehen.

Anschließend ziehen Sie von der Mitte dieses Striches jeweils einen schrägen Strich nach links bzw. rechts unten, so dass die insgesamt drei Bleistiftstriche ein Peace-Zeichen (als Symbol für den Familien- oder Hausfrieden) ergeben.

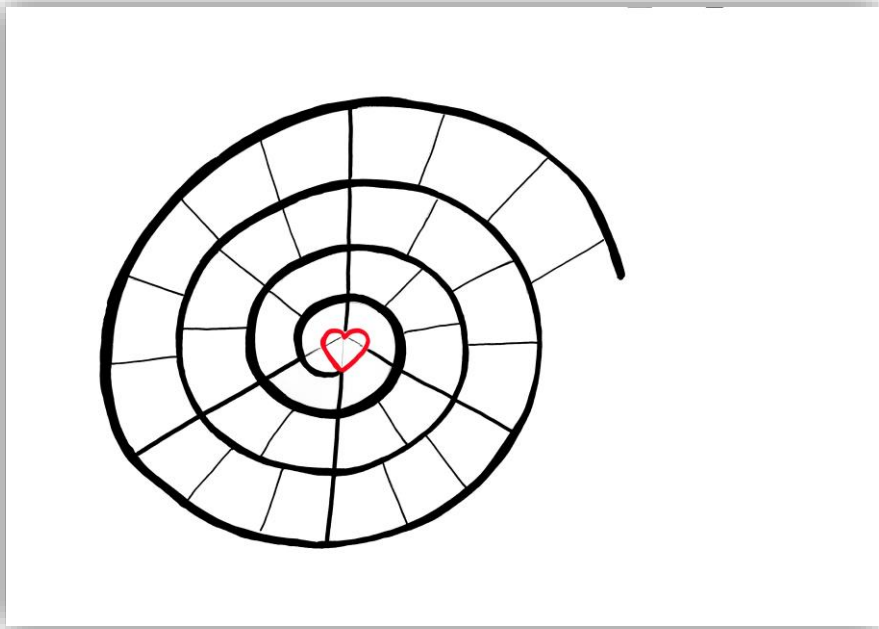


Familienauszeit mit Schneckeline

Schritt 2

Die drei Bleistiftstriche, die ein Peace-Zeichen ergeben, ziehen Sie mit dem schwarzen dicken Filzstift bis zur Herzumrandung nach.

Anschließend nehmen Sie einen schwarzen dünnen Filzstift oder Fineliner und teilen das Schneckenhaus in insgesamt 35 Abschnitte (für die fünf schulfreien Wochen). Bei der Einteilung des Schneckenhauses können Sie sich an den Strichen des Peace-Zeichens sowie der nebenstehenden Vorlage orientieren.

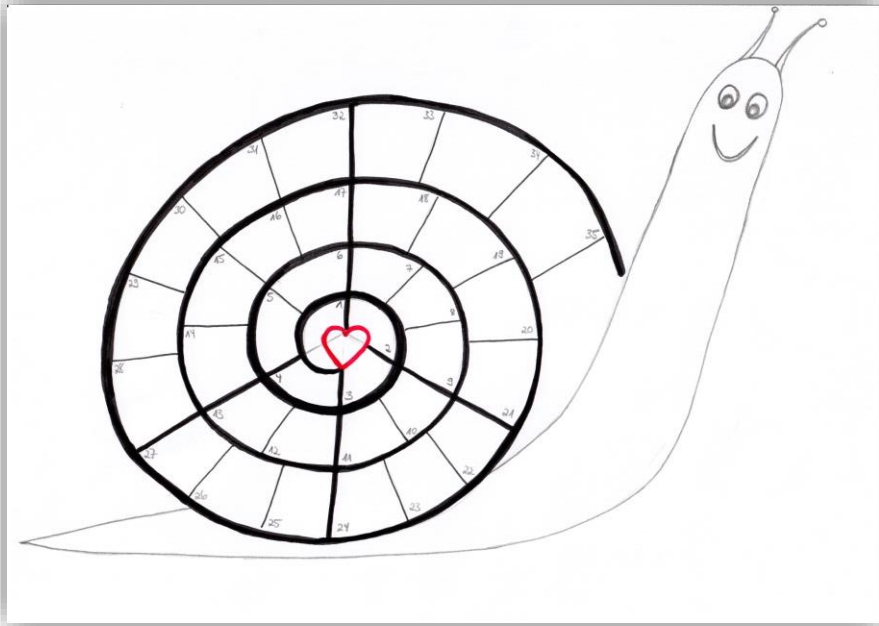


Familienauszeit mit Schneckeline

Schritt 3

Je nach Geschmack können Sie nun die einzelnen Felder des Schneckenhauses noch mit den Zahlen 1 bis 35 durchnummerieren.

Entweder Sie lassen am Ende das Schneckenhaus für sich alleine stehen oder Sie ergänzen noch den Körper der Schnecke mit einem lachenden Gesicht und Fühlern.



Familienauszeit mit Schneckeline

Schritt 4

Jetzt beginnt erst der richtige Spaß!

Gemeinsam mit der ganzen Familie füllen Sie die Schnecke Tag für Tag mit Leben, am besten zu einer gemeinsam festgelegten Tageszeit.

Sie können wählen zwischen zwei Varianten:

1. Familienressourcen-Tagebuch

Jeden Tag zeichnet oder schreibt (z. B. per Handlettering) Ihre Familie gemeinsam oder ein ausgewähltes Familienmitglied, was die Familie an diesem Tag Schönes erlebte (z. B. gemeinsames Pizzabacken). Am Ende bleibt eine tolle Erinnerung, die gleichzeitig Inspirationsquelle für zukünftige Familienzeiten sein kann.

2. Familienkunstwerk

Insbesondere mit kleineren Krippen- oder Kindergartenkindern bietet es sich an, jeden Tag ein Feld gemeinsam zu bemalen (mit Bunt-, Filz-, Wachsmalstiften oder Finger-/ Wassermalfarben) oder zu bekleben (mit farbigen Papierschnipseln, Naturmaterialien, Stickern o.ä.). Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!



Familienauszeit mit Schneckeline

Kreative Inspirationsquelle

Mein besonderer Dank gilt meiner Coaching-Kollegin Britta Ullrich.
Ihr Soulshine-Kalender war die Inspirationsquelle für meine Schneckeline:
<https://www.vizworks.de/soulshine-kalender>
#SoulshineKalender #SoulshineSelfie #Sketchnotes #Lettering

Britta Ullrich ist Bildsprache-Trainerin und kennt sich mit Sketchnotes und Handlettering bestens aus.

Werfen Sie einen Blick auf Ihre Webseite oder Ihr Instagram-Profil – es lohnt sich!
<https://www.vizworks.de> und <https://instagram.com/vizworks.de>



Familienauszeit mit Schneckeline

Inhaltliche Inspirationsquelle (1/2)

Was tut uns als Familie gut?

Wie können wir unser **Zuhause**
verschönern?

Wobei **vergessen** wir gemeinsam **die Zeit**?

Womit können wir **andere erfreuen**?

Was macht uns **in der Natur** großen Spaß?

Falls Sie die Variante des Familienressourcen-Tagebuchs wählen, machen Sie sich im Vorfeld gemeinsam mit Ihren Kindern Gedanken über gemeinsame Lieblingsaktivitäten zuhause oder in der Natur und erstellen Sie eine Liste.

Was auf der Liste stehen könnte?
Hier ein paar Anregungen:

Ihr Zuhause entrümpeln (Wer wird „Meister“ im Loslassen?), aufräumen (Wer findet anschließend zuerst Oma's Backform wieder?), dekorieren, umgestalten (Einfach mal Neues ausprobieren und Möbel verrücken.) usw.

Gemeinsam puzzeln, das Gedächtnis bei Memory trainieren, Stadt-Land-Fluss spielen, ein Kartenhaus bauen (Gemeinsam oder im Wettbewerb nach Zeit), Pantomime erraten, einen Songtext erfinden, ein Familien-Improvisationstheaterstück inszenieren, ein Video unter einem Familienmotto drehen, zusammen ein neues Kochrezept ausprobieren (oder aus vorgegebenen Zutaten ein neues Gericht kreieren) usw.

Familienauszeit mit Schneckeline

Inhaltliche Inspirationsquelle (2/2)

Was tut uns als Familie gut?

Wie können wir unser **Zuhause**
verschönern?

Wobei **vergessen** wir gemeinsam **die Zeit**?

Womit können wir **andere erfreuen**?

Was macht uns **in der Natur** großen Spaß?

Mit der ganzen Familie Geschenke für Verwandte oder gemeinsame Freunde herstellen (Gutschein, Kalender, Familienfotocollage, Witzesammlung, Rezeptsammlung, Fotobuch, Marmelade, Kuchen im Glas, Familienkunstwerk u. ä.), den Großeltern einen „altmodischen“ Brief oder eine Postkarte schreiben, jemand Alleinstehenden mit einem Anruf erfreuen usw.

Draußen die Natur erkunden (Wer kennt den Namen der Pflanze, des Käfers, usw.?), gemeinsam den Balkon oder Garten verschönern (ein Vogelhaus bauen, bunte Blumen pflanzen, ein Mobile für Balkon oder Terrasse basteln), eine Radtour unternehmen, auf einer Entdeckungstour den Wald mit allen Sinnen erleben usw.