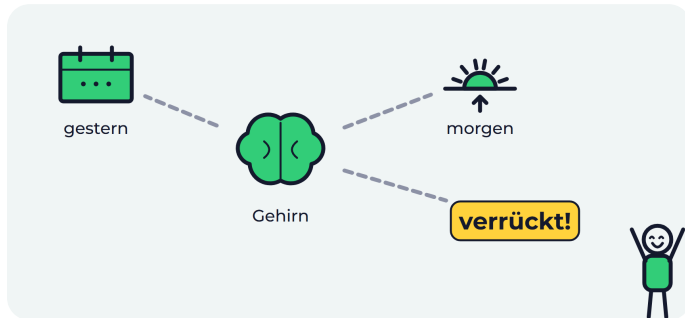


Warum ist Langeweile gut?

Die Gedanken wandern



Von der Langeweile zur Idee

Von der Langeweile zur Idee



Wusstest du?

Becher

Wer sich vorher gelangweilt hatte, fand mehr Ideen für einen Plastikbecher.

fast ½

der wachen Zeit sind Erwachsene in Gedanken woanders – das fand eine Studie.

10 min

ohne Handy reichen oft schon, damit die Gedanken losziehen.

So geht's

- 1 Dir ist langweilig – nichts ist los.
- 2 Dein Gehirn fängt an zu träumen.
- 3 Die Gedanken wandern und verbinden Dinge.
- 4 Pling: eine neue Idee!

Langeweile ist ein Signal: Such dir etwas Neues!

Kurz gesagt

- Langeweile fühlt sich zäh an.
- Dann träumt dein Gehirn mit offenen Augen.
- Dabei entstehen oft neue Ideen.
- Das Handy lässt dafür keine Zeit.

Warum ist Langeweile gut?

Name: _____

1 Probier es aus: Woran denkst du, wenn nichts los ist?

SICHER IST SICHER

Ganz ungefährlich: Such dir einen bequemen Platz, drinnen oder im Garten – mehr brauchst du nicht.

DU BRAUCHST

- eine Uhr oder ein Wecker
- ein Zettel
- ein Stift

SO GEHT'S

- 1 Leg Handy, Tablet und Spielzeug in ein anderes Zimmer.
- 2 Stell den Wecker auf zehn Minuten.
- 3 Setz dich hin und tu nichts – auch wenn es zäh wird.
- 4 Schreib danach auf, woran du gedacht hast.

Woran hast du gedacht – und war eine neue Idee dabei?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Was macht dein Gehirn, wenn nichts los ist?

☐ Es schaltet sich aus.☐ Es träumt mit offenen Augen.☐ Es schläft ein.

Wie oft sind Erwachsene in Gedanken woanders?

☐ fast nie☐ fast die Hälfte der Zeit☐ immer

Wer hatte im Versuch mehr Ideen für einen Plastikbecher?

☐ wer sich vorher gelangweilt hatte☐ wer vorher gespielt hatte☐ alle gleich viele

Warum ist Langeweile gut?

3 Mythos oder wahr?

	STIMMT	STIMMT NICHT
Bei Langeweile ist das Gehirn ganz ausgeschaltet.	☐	☐
Langeweile ist ein Signal: Such dir etwas Neues.	☐	☐
Beim Tagträumen verbindet das Gehirn Dinge neu.	☐	☐
Wer sofort zum Handy greift, träumt mehr.	☐	☐
Aus Langeweile entstehen manchmal neue Spiele.	☐	☐

Warum ist Langeweile gut?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählt, woran du gedacht hast – da gibt es kein Richtig oder Falsch. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Woran denkst du, wenn nichts los ist?

Woran hast du gedacht – und war eine neue Idee dabei?

Am Anfang fühlt es sich oft zäh an. Nach ein paar Minuten fangen die Gedanken an zu wandern: zu gestern, zu morgen, zu etwas ganz Verrücktem. Genau dann entstehen oft Ideen.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Was macht dein Gehirn, wenn nichts los ist?

☐ Es schaltet sich aus.☒ Es träumt mit offenen Augen.☐ Es schläft ein.

Es träumt mit offenen Augen – die Gedanken gehen auf Wanderschaft.

Wie oft sind Erwachsene in Gedanken woanders?

☐ fast nie☒ fast die Hälfte der Zeit☐ immer

Fast die Hälfte der wachen Zeit – so hat es eine große Studie gemessen.

Wer hatte im Versuch mehr Ideen für einen Plastikbecher?

☒ wer sich vorher gelangweilt hatte☐ wer vorher gespielt hatte☐ alle gleich viele

Wer vorher Telefonnummern abgeschrieben hatte – die Langeweile hat den Kopf frei gemacht.

Warum ist Langeweile gut?

3 Mythos oder wahr?

	STIMMT	STIMMT NICHT
Bei Langeweile ist das Gehirn ganz ausgeschaltet.	☐	☒
Langeweile ist ein Signal: Such dir etwas Neues.	☒	☐
Beim Tagträumen verbindet das Gehirn Dinge neu.	☒	☐
Wer sofort zum Handy greift, träumt mehr.	☐	☒
Aus Langeweile entstehen manchmal neue Spiele.	☒	☐