

NEBENROLLE?

VIELE ESSTISCHE SIND SCHAUPLATZ eines Verdrängungswettbewerbs. Wird der Tisch zur Ablagefläche, gerät das Essen in den Hintergrund.

Wer sich nicht bewusst **ZEIT UND RAUM** zum Essen schafft, für den wird Essen zur Nebensache. Studien zeigen, dass darunter Gesundheit und Sozialkontakte massiv leiden.



UMKÄMPFTER PLATZ: Zeitschriften und Kataloge, Stifte und Schulhefte, Ausdrucke und Rechnungen – in vielen Haushalten ist der Esstisch gleichzeitig auch der Arbeitsplatz für die ganze Familie. Das kann gut funktionieren, braucht aber etwas Disziplin und ein paar Kniffe. Genau-

so wie der Brief keinen Fettfleck abbekommen sollte, sollten Sie nicht immer zuerst Sachen beiseite schieben müssen, um sich zum Essen hinsetzen zu können. Lassen Sie sich von unerledigter Arbeit nicht diesen schönen Ort in Ihrer Wohnung versammeln.

HAUPTDARSTELLER!

SETZEN SIE PRIORITÄTEN und schaffen Sie wieder Raum für ein lebendiges Zentrum Ihres Familienlebens.

Mindestens **EINMAL AM TAG** sollte sich die Familie zum gemeinsamen Essen treffen und sich über Erlebtes, Pläne etc. austauschen.



EROBERN SIE IHREN ESSTISCH ZURÜCK! Und das geht so: Jedes Familienmitglied bekommt eine Box für seine persönlichen Dinge – zum Beispiel Schulhefte, Stricksachen etc. Diese Kisten finden ihren Platz in einem Regal oder Schrank in der Nähe. Jeder kann den gemein-

samen Familientisch nun nutzen, muss aber seine Sachen wieder verstauen und seinen Arbeitsplatz aufgeräumt hinterlassen, damit Sie dort eine schöne Tafel für das gemeinsame Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot decken können. Oder auch für ein Dinner mit Freunden.