



Langner Beratung
Marketing . Unternehmensplanung

9 Ideen für die Quarantäne

Wie Sie sich die Zeit zuhause vertreiben können



Tipps und Tricks rund um Ihr Marketing, Grafik und Design

9 Ideen für die Quarantäne

Wie Sie sich die Zeit zuhause vertreiben können

Langner Beratung GmbH
Aulberstraße 2
72764 Reutlingen

0 71 21 / 79 80 60-0
www.langner-beratung.de
info@langner-beratung.de

Amtsgericht Stuttgart, HRB 759528
Geschäftsführer: Volker Langner, Andrea Schneider
Sitz: Reutlingen

Stand April 2020

Inhalt

Quarantäne – was nun?

Die Hamsterkäufe verwerten

Basteln mit Klopapierrollen

So basteln Sie einen Osterhasen

So basteln sie ein Küken

Nudel-Ketten basteln

Knete herstellen

Instrumente basteln

Dosenschlagzeug

Deckelrassel

Dosen-Gitarre

Für alle mit grünem Daumen

Aus Samen Gemüse ziehen

Die Kindheit wiederbeleben

Eine Kissenburg bauen

Indoor-Bowling

Morse-Alphabet lernen

Entspannen

Home-Spa-Tag

Kleines Extra zum Schluss

Quarantäne – was nun?

Jeder soll zuhause bleiben. Alle, denen es möglich ist, sind also im Homeoffice, die Restaurants und Cafés sind geschlossen, das öffentliche Leben läuft dank „Social Distancing“ nur noch in Zeitlupe ab.

Die erste Zeit zuhause kann man meist noch irgendwie überbrücken, aber irgendwann sind alle Gardinen gewaschen, auf Netflix sind alle Filme und Serien durchgeschaut und plötzlich ist sehr viel Tag übrig, den man irgendwie füllen muss.

Um dann keinen Lagerkoller zu bekommen, haben wir für Sie auf den folgenden Seiten 9 Ideen zusammengetragen, wie Sie sich beschäftigen und Ihre Zeit zuhause nutzen können.



Die Hamsterkäufe verwerten

Basteln mit Klopapierrollen

Ostern steht vor der Tür. Da bietet es sich doch an, mit den vielen sonst nutzlos herumstehenden Klopapierrollen saisonale Dekoration zu basteln.

Hier finden Sie also eine Anleitung für Osterhasen und -Küken.

Sie benötigen: Klopapierrollen, Farben nach Ihrer Wahl (Filzstifte, Buntstifte, Wasserfarben, Acryl- oder Bastelfarben, ... was Sie gerade zur Hand haben), Papier oder Pappe, Schere, Klebstoff und Watte. Zusätzlich können Sie noch verwenden: Selbstklebende Wackelaugen und Federn.

So basteln Sie einen Osterhasen

- Zeichnen sie sich auf ein Stück Papier oder Pappe für jeden Hasen, den Sie basteln wollen, ein Paar Ohren auf. Diese malen Sie braun an und schneiden sie aus.
- Bemalen Sie anschließend eine Klopapierrolle mit brauner Farbe.
- Zeichnen Sie anschließend einen kleinen Kreis auf der einer Seite mittig auf die Rolle. Das ist die Nase des Hasen.



- Schneiden Sie aus einem weißen Papier drei dünne Streifen aus. Diese Kleben Sie dann so an den Hasenkörper, dass sie sich auf der angezeichneten Nase überkreuzen. Das sind die Barthaare.
- Malen Sie dann die Augen auf. Alternativ dazu können Sie auch ein Paar Wackelaugen aufkleben.
- Kleben Sie dann die vorbereiteten Ohren an den Hasenkörper.
- Aus einem bisschen Watte formen Sie anschließend eine kleine Kugel, die Sie als Schwänzchen hinten an den Hasenkörper kleben.

Fertig :)

So basteln sie ein Küken

- Zeichnen Sie eine Raute auf ein Stück Papier, schneiden Sie diese aus und bemalen sie von beiden Seiten mit roter Farbe.
- Bemalen Sie eine Klopapierrolle mit gelber Farbe.
- Falten Sie die Raute mittig zusammen und kleben Sie die Falzkante mittig an der Klopapierrolle fest. Das ist der Schnabel des Kükens.
- Zeichnen oder kleben Sie die Augen auf.
- Zeichnen Sie auf ein Stück Papier zwei Flügel auf, bemalen Sie diese in Gelb und schneiden Sie aus.
- Kleben Sie die Flügel rechts und links so an den Kükenkörper, dass die unteren Flügelteile frei bleiben.
- Alternativ können Sie jetzt noch kleine Federchen als Schwanzfedern hinten an der Klopapierrolle befestigen.



Fertig :)

Nudel-Ketten basteln

Nudeln kann man nicht nur essen, sie eignen sich auch prima als Grundelemente für die Schmuckherstellung.

Für eine Kette benötigen Sie lediglich ein paar Nudeln Ihrer Wahl am besten eignen sich z.B. kleine Makkaroni, Hörnchennudeln oder Penne. Sehr schöne Ergebnisse erreichen Sie auch mit den kleinen Sternchen-Suppennudeln (die haben schon ein Loch in der Mitte) oder Farfalle und Muschelnudeln, dann aber z.B. als Brosche oder Haarspange. Außerdem brauchen Sie noch Sprühlack in der Farbe Ihrer Wahl, eine alte Zeitung als Unterlage, für Ketten eine Nadel, ein passendes Stück Schnur oder Wolle, für Broschen eine Anstecknadel und Kleber.



Für eine Kette fädeln Sie zunächst die Nudeln auf die Schnur auf, bis die gewünschte Länge erreicht ist. So wissen Sie genau, wie viele Nudeln Sie benötigen. Entfernen Sie die Nudeln wieder von der Schnur. Sprühen Sie die Nudeln dann

an. Legen Sie dazu am besten im Garten oder auf dem Balkon Ihren Arbeitsplatz mit der alten Zeitung aus, damit die Möbel geschützt sind. Lassen Sie alles gut

trocknen und fädeln Sie anschließend die bunten Nudeln wieder auf die Schnur auf. Verknoten Sie dann die fertige Kette.

Für eine Brosche wählen Sie eine passende Nudel aus, sprühen diese an und kleben Sie nach dem Trocknen am besten mit Heißkleber auf die Anstecknadel. Fertig :)

Knete herstellen

Knete ist ein wunderbares Spielzeug, nicht nur für Kinder. Und das Schöne daran - man kann sie ganz einfach aus nur ein paar Zutaten aus dem Vorratsschrank selber herstellen. Ganz ohne chemische Zusätze und somit auch sehr gut für Kleinkinder geeignet, die vielleicht auch mal ein Stück davon in den Mund nehmen oder die Knete-Finger ablecken. Sie benötigen

- 500 g Mehl
- 175 g Salz
- 3 EL Zitronensäure (etwa 20 g) - Pulver
- 7 EL (etwa 80 ml) Sonnenblumen-Öl
- 500 ml kochendes Wasser

Alle trockenen Zutaten vermischen Sie grob und fügen dann das Öl hinzu. Das kochende Wasser kneten Sie nach und nach mit einer Küchenmaschine oder dem Handrührgerät unter. Kneten Sie den Teig, bis eine geschmeidige, weiche Knetmasse entsteht.



Wenn Sie die Knete einfärben möchten, teilen Sie sie auf und fügen jedem Teil dann nach und nach Farbe hinzu. Sie können Gel-Lebensmittelfarben, flüssige Lebensmittelfarben oder auch Farben in Pulverform verwenden. Diese müssen gut untergeknetet werden, damit sich alles gleichmäßig verteilt. Wenn Sie dazu die Hände benutzen, ziehen Sie am besten Handschuhe an.

Ganz besondere Knete entsteht, wenn Sie zusätzlich noch Glitzer untermischen.

Die fertige Knete sollte luftdicht in Einmachgläser, Tupperdosen, Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel verpackt werden. So hält sie mehrere Monate.

Instrumente basteln

Musik heitert den Alltag zuhause auf. Basteln Sie doch ganz einfach ein paar Instrumente selbst und stellen ein kleines Konzert auf die Beine. Alles, was Sie dazu brauchen, finden Sie in Ihrem Vorratsschrank.

Dosenschlagzeug

- Verschieden große leere Konservendosen
- Korken
- Essstäbchen
- Schere

Bohren Sie den Korken vorsichtig mit der Schere an. Stecken Sie nun das Essstäbchen fest in das Loch. Fertig ist der Klöppel für das Mini-Schlagzeug. Wenn Sie möchten, können Sie auch eine zweiten Klöppel anfertigen. Stellen Sie die Dosen nebeneinander auf und schon kann es losgehen.



Deckelrassel

- Deckel von Schraubgläsern
- Ein Stück Draht
- Lochzange oder ein dicker Nagel und Hammer

Stanzten Sie mit der Lochzange vorsichtig Löcher in die Deckel. Falls Sie keine Lochzange haben, können Sie auch mit einem großen Nagel und einem Hammer Löcher in die Deckel hämmern. Stecken Sie den Draht durch die Löcher und drehen die Enden fest zu einem Ring zusammen. Fertig!

Tipp: Sie können mit der gleichen Methode auch kleine Rasseln aus Kronkorken anfertigen.

Dosen-Gitarre



- Eine leere Konservendose
- 2 Gummiringe
- 4 Musterbeutelklammern
- Lochzange oder Nagel und Hammer

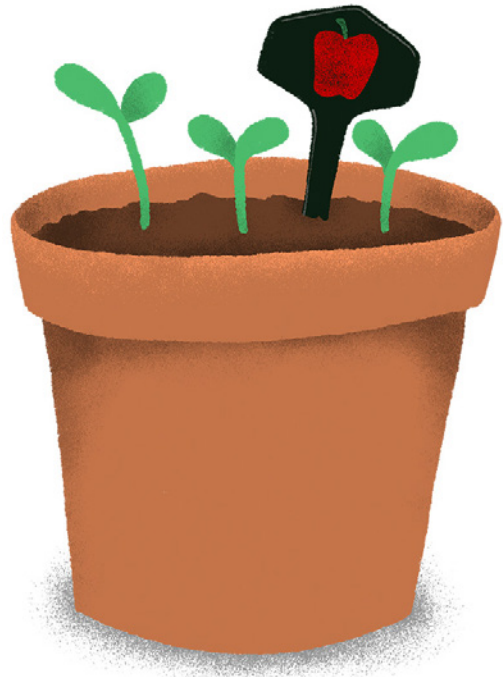
Bohren Sie vorsichtig rechts und links je zwei Löcher nebeneinander knapp unterhalb des Dosenrands in die Dose. Stecken Sie die Musterbeutelklammern von außen durch die Löcher. Befestigen Sie an den Klammer-Köpfen die Gummiringe - fertig ist die Dosen-Gitarre.

Für alle mit grünem Daumen

Aus Samen Gemüse ziehen

Wenn Sie eine Beschäftigung suchen, die nicht nach ein paar Stunden fertig und abgehakt ist, sollten Sie testen, ob Sie einen grünen Daumen besitzen. Kümmern Sie sich doch täglich um kleine Pflänzchen, die Sie aus Paprika- oder Tomaten-samen auf Ihrer Fensterbank, später dann im Garten oder auf dem Balkon züchten können. Ein super Nebeneffekt: Sie haben im Sommer frisches, selbst angepflanztes Gemüse.

Sie benötigen dazu lediglich eine reife Paprika oder Tomate, eine oder mehrere Eierschachteln (später dann einen größeren Pflanztopf), ein bisschen torf-freie Anzucherde und ein paar Minuten Zeit.



Die Paprika oder die Tomate dürfen Sie zum Start als erstes genüsslich verspeisen, behalten Sie allerdings die Samen. Entfernen Sie von den Eierschachteln den Deckel, Sie benötigen nur den Teil mit den einzelnen Mulden. Diese befüllen Sie bis ca. 1cm unter den Rand locker mit der Erde.

Legen Sie dann in jede Mulde einen Samen und bedecken ihn mit ein bisschen Erde. Gießen Sie nur vorsichtig, am besten mit einem Pflanzensprüher, um eine Überschwemmung zu vermeiden. Paprika mögen es feucht und warm, stellen Sie daher die bepflanzen Eierschachteln an einen sonnigen Ort – die Fensterbank im Wohnzimmer eignet sich dafür meist optimal – und gießen Sie regelmäßig.

Schon nach einer Weile sollten die Samen dann keimen und kleine Pflanzen wachsen. Wenn es draußen dann dauerhaft warm genug ist, auch nachts, können Sie die Pflanzen in einen größeren Topf umpflanzen und in den Garten oder auf den Balkon stellen und im Sommer Ihr eigenes Gemüse ernten.

Die Kindheit wiederbeleben

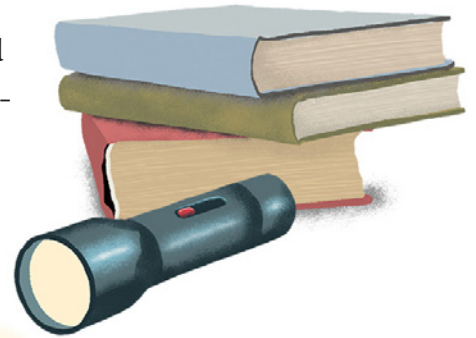
Erinnern Sie sich noch an die Sommerferien, als Sie Kind waren? Diese sechs Wochen vergingen immer wie im Flug. Warum? Weil man ständig Abenteuer erlebt hat und komplett im Augenblick gelebt hat.

Dieses Gefühl können Sie ganz einfach wiederbeleben, indem Sie einfach mal alles stehen lassen und sich ganz dem Hier und Jetzt widmen. Die Folgenden Tipps helfen Ihnen vielleicht dabei.

Eine Kissenburg bauen

Bauen Sie doch mal wieder eine Kissenburg. Sie wissen sicher noch, wie das geht. Alle Kissen und Polster vom Sofa nehmen, Decken und eine Taschenlampe zusammensuchen und unter dem großen Esstisch eine schön gemütliche, gepolsterte Höhle bauen.

Am besten nehmen Sie sich dann ein gutes Buch mit in Ihre Kissenburg und verschanzen sich dort für die nächste Stunde. Sie werden sehen, die Zeit vergeht wie im Flug.



Indoor-Bowling

An Regentagen musste früher auch mal das Wohnzimmer als Spielplatz herhalten. Dann beschäftigte man sich mit den Dingen, die man im Haus so fand. Auch das können Sie heute ganz einfach nachmachen.



10 leere Plastikflaschen (für besseren Stand jeweils mit einer halben Tasse ungekochtem Reis befüllt) und ein Tennisball, schon hat man eine Bowlingbahn direkt im Wohnzimmer – oder dort, wo am wenigsten Porzellan steht. Schaffen Sie es, alle Flaschen mit nur einem Wurf umzukegeln?

Morse-Alphabet lernen

Wer nicht allein in Quarantäne ist, kann eine Zeitreise machen und in die Zeit zurückreisen, als WhatsApp und Smartphones noch nicht jedem verfügbar waren und man sich gegenseitig kleine Zettelchen mit geheimen Nachrichten zusteckte, manchmal sogar in „Geheimschrift“, die nur die besten Freunde zu entschlüsseln wussten.

Eine „Geheimschrift“, die auch heute noch international bekannt ist, ist das Morse-Alphabet. Lernen Sie das doch einfach mal auswendig. Dann brauchen Sie nur noch einen morsemotivierten Gesprächspartner und es kann munter drauf losgeplaudert werden.

Das Morse - Alphabet:

A	• —	Q	— — • —	1	• — — — —
B	— • • •	R	• — •	2	• • — — —
C	— • — •	S	• • •	3	• • • — —
D	— • •	T	—	4	• • • • —
E	•	U	• • —	5	• • • • •
F	• • — •	V	• • • —	6	— • • • •
G	— — — •	W	• — — —	7	— — — • • •
H	• • • •	X	— • • • —	8	— — — — • •
I	• •	Y	— • — — —	9	— — — — — •
J	• — — — —	Z	— — — • •	0	— — — — —
K	— • —	Ä	• — • —	?	• • — — — • •
L	• — • •	Ö	— — — — •	•	• • — — • • —
M	— — —	Ü	• • — — —	,	— — — • • — — —
N	— — •	ß	• • • — — — • •	=	— — — • • — — — (TRENNUNG)
O	— — — —	CH	— — — — —	+	• — — • — — • (ENDE)
P	• — — — •				

Zum Übermitteln der Nachrichten können Sie wie früher kleine Zettelchen unter der Tür Ihres Gesprächspartners durchschieben. Wenn Sie lautstärketechnisch auf niemanden Rücksicht nehmen müssen, eignet sich auch ein Kochtopf samt Löffel, mit dem Sie klopfender Weise Ihre Signale übertragen. Oder – ein wenig leiser und unauffälliger – auch eine Wand zum Nachbarzimmer, auf die Sie mit dem Finger klopfen.

Ein weiterer Vorteil dieser Art Gespräche: Sie sind in den meisten Fällen verschlüsselt und weniger leicht abhörbar. Es sei denn, auch die Nachbarn nutzen die Quarantäne auf diese Weise. So könnte sich allerdings eine ganz neue Art von „Gruppenchat“ im Haus ergeben.

Entspannen

Home-Spa-Tag

Ab und zu sollte man sich eine kleine Auszeit gönnen, erst Recht, wenn man mit der ganzen Familie von morgens bis abends auf engem Raum zusammenlebt und es dank Kontaktverboten und Quarantäne nur wenig Ausweichmöglichkeiten gibt.

Ziehen Sie sich doch einfach mal eine Weile ins Badezimmer zurück, lassen Sie sich, falls vorhanden, ein heißes Bad mit Ihrem Lieblingsbadeschaum ein und gönnen sich eine Auszeit. Zum perfekten Home-Spa fehlen dann nur noch leise Hintergrundmusik, ein paar Kerzen für die gemütliche Stimmung und für ganz gehobenes Feeling ein Gläschen Sekt oder zumindest eine alkoholfreie Variante davon.

Abgerundet wird alles dann noch mit einer pflegenden Gesichtsmaske für die trockene Winterhaut. Die können Sie sich ganz einfach aus 2 Esslöffeln Quark und einem Teelöffel Honig zusammenrühren.

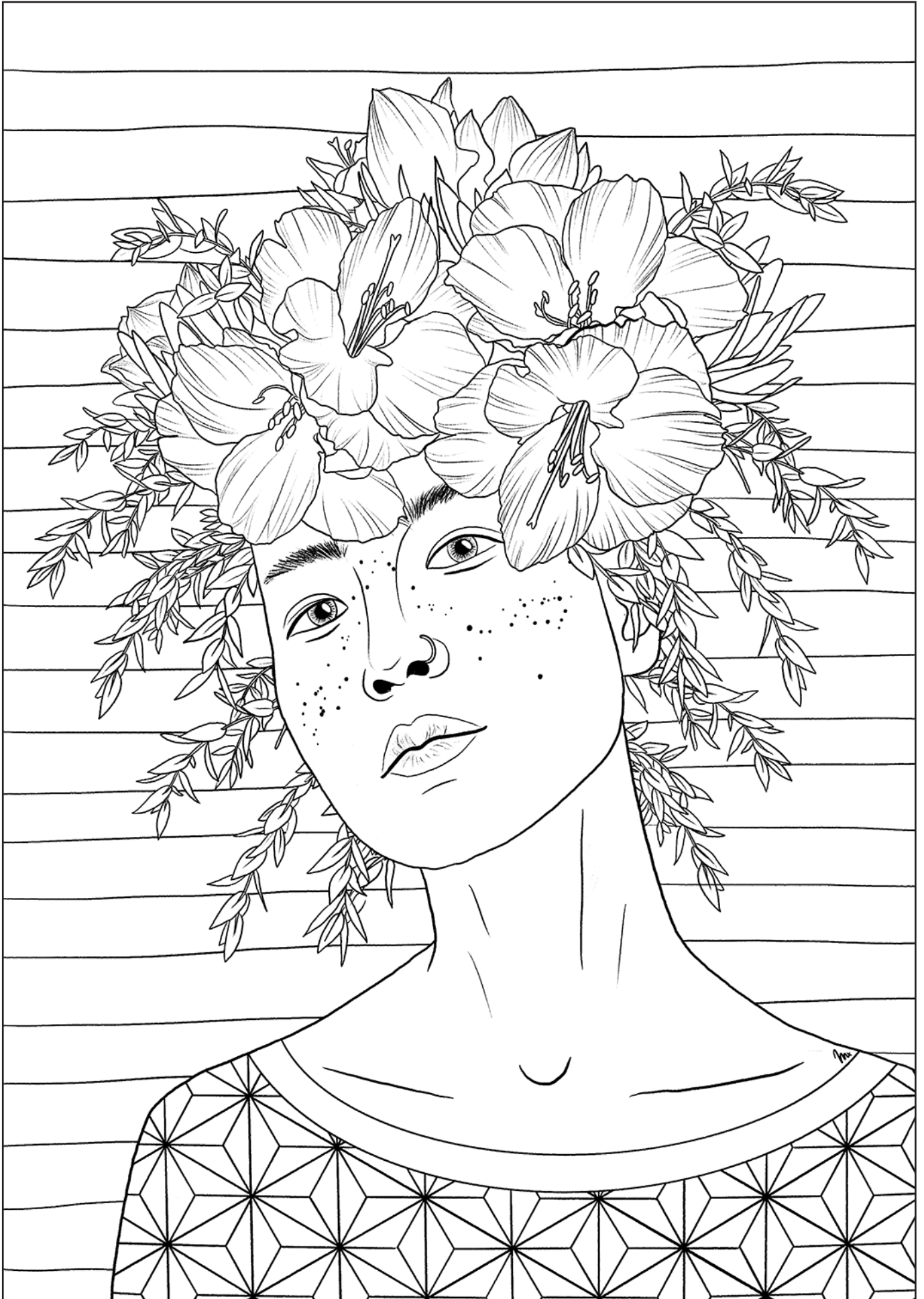
Sperren Sie so den Alltag für eine Weile aus und tanken Sie neue Energie für alles, was noch kommt.

Vergessen Sie natürlich nicht, sich bei all diesen Aktivitäten immer gut die Hände zu waschen (danach eincremen nicht vergessen) und bleiben Sie gesund!

Kleines Extra zum Schluss

Falls Ihnen dann immer noch langweilig sein sollte, finden Sie auf den folgenden Seiten zum Ausdrucken und Anmalen zwei kostenlose Vorlagen aus dem noch unveröffentlichten Malbuch „Flower Girls - a coloring book for plant lovers“. Hören Sie nebenher ein Hörbuch oder einfach nur Musik und die Zeit vergeht schneller, als Sie denken. Viel Spaß.





Weitere ebooks aus unserer Marketing-Reihe
finden Sie unter

www.langner-beratung.de/tools.html