

- ① Beobachten Sie bis zur nächsten Stunde wie sich die Langeweile für Sie anfühlt und vergleichen die die Langeweile an verschiedenen Tageszeiten.  
Fühlt sich Langeweile über den Tag immer gleich an? Wann ist sie besonders schwer auszuhalten?

| Tag | Morgens | Mittags | Abends |
|-----|---------|---------|--------|
|     |         |         |        |
|     |         |         |        |
|     |         |         |        |
|     |         |         |        |
|     |         |         |        |
|     |         |         |        |
|     |         |         |        |

- ② Versuchen sie eine Langweilesituation bewusst auszuhalten und notieren sie ihr Empfinden. Was macht das mit Ihnen?  
Dann versuchen sie eine Langweilesituation mit positivem Umgang zu beenden. Wie fühlen sie sich danach?  
Notieren sie unten ihre Beobachtung.