


## Checkliste „Laut & leise – wie & wann?“

---

Es ist ungewohnt und nicht so einfach, bewusst mit Stille und Lärm, Laut- und Leisesein umzugehen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Alltag einmal kritisch auf laute und stille Phasen hin zu analysieren.

Wie gehen wir mit Lärm, mit Lautstärke um? Was bedeutet uns Stille?

So können Sie sich selbst und den Familienalltag in Sachen  Lärm einmal genauer „unter die Lupe nehmen“:

---

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

---

- Schalten Sie sofort den Fernseher oder das Radio ein, wenn Sie nach Hause kommen? ja  nein

---

  - Hören Sie gern laute Musik? Immer oder nur manchmal? ja  nein

---

  - Brauchen Sie ständig Hintergrundmusik? ja  nein

---

  - Bleiben Radio und Fernseher eingeschaltet, wenn Sie sich unterhalten? ja  nein

---

  - Kann Ihr Kind auch ohne Märchen- oder Musikkassette/-CD einschlafen? ja  nein

---

  - Nehmen Sie Rücksicht auf die Nachbarn, indem Sie zum Beispiel bestimmte Ruhezeiten einhalten? ja  nein

---

  - Vermeiden Sie unnütze Autofahrten, zum Beispiel zum nahe gelegenen Supermarkt? ja  nein

---

  - Achten Sie beim Heimwerken darauf, bei bestimmten Tätigkeiten (zum Beispiel bei Arbeiten mit Kreissäge oder Trennscheibe) einen Gehörschutz zu tragen? ja  nein

---

  - Genießen Sie in bestimmten Situationen ganz bewusst die Stille, zum Beispiel zu Hause oder während eines Spaziergangs? ja  nein
- 

Wie lauten Ihre Antworten auf diese Fragen? Sind Sie und Ihre Kinder ständig von Lärm umgeben? Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie an Ihrem eigenen Verhalten etwas ändern sollten, weil Sie im Alltag kaum Phasen der Ruhe kennen. Vielleicht möchten Sie zum Beispiel einmal ganz bewusst Zeiten ohne Fernseher und ohne Musikanlage genießen.

---

**Quelle:** BZgA (Hrsg.): Zu viel für die Ohren? Vom schützenden Umgang mit Lärm. Köln 2006