Dieses Buch gehört:






SCHLAGE EIN NEUES KAPITEL AUF!

Es ist soweit! Du darfst dich jetzt offiziell zum alten Eisen zählen. Die glorreichen Zeiten sind vorbei. Oder doch nicht? Vielleicht hast du nur vergessen, wo du sie hingelegt hast – direkt neben die Lesebrille und die Fernbedienung, die immer spurlos verschwindet.

Keine Sorge, das ist kein Grund, zur nörgelnden, alten Schachtel zu mutieren, die selbst dem freundlichsten Briefträger Angst einjagt. Stattdessen könnte jetzt die beste Zeit deines Lebens beginnen– ohne Meckern, dafür mit mehr Lachen, einer Prise Selbstironie




und einem ordentlichen Schuss Lebensfreude.

Dieser 100-Tage-Plan ist dein Rettungsring im stürmischen Meer der Alltagsfrustrationen. Wir zeigen dir, wie du dich von der Königin des Klagens zur Göttin des Optimismus entwickelst– und das ganz ohne nervige Motivationsgurus oder übergriffige Ratschläge wie „Lächle doch mal mehr, dann geht es dir besser (als wären Lachfalten keine Falten!).”

Schnapp dir also eine Tasse Tee, setz dich in deinen Lieblingssessel, und lass uns gemeinsam diese Reise starten. Nörgeln war gestern – heute wird‘s meckerfrei mit viel Spaß dabei!




TAG 1

So stelle ich mir mein Leben in den nächsten 10 Jahren vor

Aufgabe:
Na, wie sieht das Leben als alte Haut aus? Träume groß und schreib‘s auf – ALLES ist möglich!

Mein Alte-Schachtel-Masterplan:




TAG 2

Jugendwort der Woche

CRINGE

„Cringe“ bedeutet so viel wie fremdschämen oder sich peinlich berührt fühlen – ein Gefühl, bei dem man am liebsten im Boden versinken möchte, weil jemand anderes etwas extrem Uncooles oder Peinliches macht.
Stell dir vor, du würdest ein albernes Video auf Social Media hochladen. Dann fänden deine Kinder und Enkelkinder dich sicher „cringe”. Es sei denn du machst es lit (Auflösung nächste Woche).

Aufgabe:
Zeit, die Sprache der „Jugend von heute“ zu lernen. Schnapp dir das Jugendwort der Woche und versuch, es heute so oft es geht zu benutzen. So wirst du zur echten „Cringe-Kaiserin“ – oder wie sagt man das jetzt?

TAG 3

Verlasse deine Komfortzone

Aufgabe:

Heute wird’s wild! Mach mal etwas komplett Ungewohntes: Klopfe beim Nachbarn, probiere ein Yoga-Video oder iss Sushi, ohne zu wissen, was genau da drin ist. Die Komfortzone ist ab sofort Neuland!

Das habe ich heute zum ersten Mal gemacht:

_____

_____

_____

_____

_____

TAG 4

Deine Scheiß-Egal-Liste

Aufgabe:
Schreibe auf, was du im Alter definitiv nicht vermissen wirst.
Z. B. stundenlanges Styling oder unbequeme Klamotten, nur um gut auszusehen.

Meine Scheiß-Egal-Liste:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

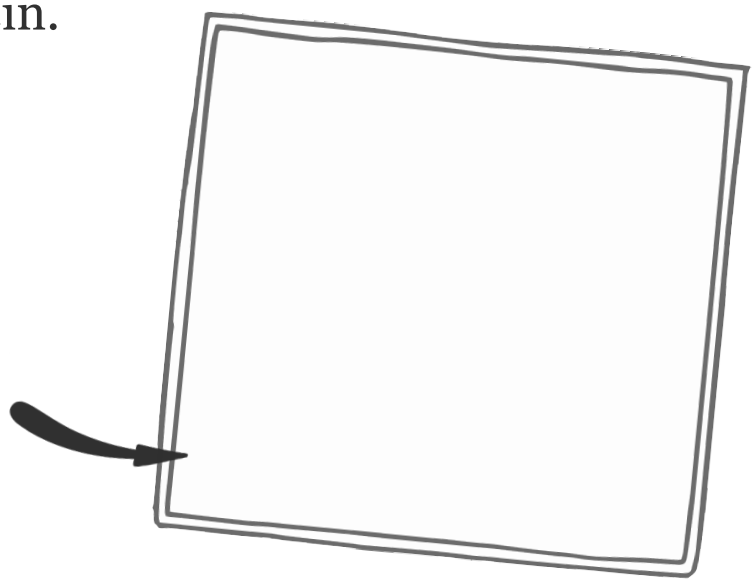
TAG 5

Der Verrückte-Frisur-Tag

Aufgabe:

Haarige Angelegenheit! Style deine Haare auf eine neue Art, die du noch nie probiert hast. Ein Experiment für den Spiegel – und vielleicht ein Schmunzeln für die Familie!

Du kannst dich auch mit einer stylischen Kopfbedeckung schmücken. Klebe hier ein Foto ein.



TAG 6

Redewendungen auf Alte-Schachtel-Art

Streng deine grauen Gehirnzellen an und werde kreativ! Formuliere Redewendungen so um, dass sie zu deinem Leben als alte Schachtel passen.

Besser spät als _____

Wer A sagt, _____

Wenn das Wörtchen „wenn” nicht wär, _____

Was man nicht im Kopf hat,

_____

Wenn das Leben dir Zitronen gibt,

_____

Wer zuerst kommt,

_____

Wo ein Wille ist,

_____

Wer nicht wagt,

_____

TAG 7

Der Alte-Schachtel-Witz der Woche

Warum heißen Rentner eigentlich Rentner? Weil man das Wort bei geistiger Verwirrung notfalls auch rückwärts lesen kann.

Aufgabe:
Erzähle diesen Witz heute einem anderen Tattergreis.



TAG 8

Wörter suchen mal anders

Aufgabe:

Schieb die Brille hoch, halte das Buch ca. einen halben Meter entfernt vor dein Gesicht und suche die netten Bezeichnungen für Rentner. Findest du alle zehn Spitznamen?



A	Q	A	M	L	J	A	R	G	V	Q	F	U	S	Q	Q	K	H	L
B	V	O	U	T	S	P	Ä	T	Z	Ü	N	D	E	R	W	V	M	N
R	Q	B	F	B	P	O	I	S	W	Z	D	Q	W	Y	V	K	J	R
U	Y	G	F	E	V	M	F	M	K	G	N	F	N	J	E	G	S	T
M	N	R	E	B	P	Q	W	I	U	W	E	K	M	D	O	C	C	E
M	K	I	L	Q	H	E	P	W	M	C	T	S	E	P	R	R	H	Q
B	B	E	K	X	W	D	F	S	I	D	Q	W	C	U	P	N	N	M
Ä	H	S	O	I	R	R	E	L	E	U	P	P	K	Y	B	Y	A	L
R	E	G	P	F	O	J	Y	R	S	E	P	J	E	Z	R	R	R	Y
F	F	R	F	D	O	I	P	C	E	Y	A	M	R	W	U	M	C	U
X	K	A	I	E	S	X	V	T	P	V	T	N	L	G	D	Q	H	S
T	S	M	B	T	R	Ä	U	M	E	R	L	E	I	C	I	I	N	N
Q	B	Y	C	F	E	Z	N	X	T	I	P	M	E	T	E	K	A	U
P	U	F	S	H	Q	I	L	V	E	F	O	C	S	F	G	Q	S	L
G	N	J	X	S	H	D	D	E	R	D	H	Q	E	L	I	I	E	V
S	X	S	K	L	U	G	S	C	H	E	I	S	S	E	R	X	L	D
J	U	H	N	Ö	R	G	L	E	R	L	F	V	E	U	B	G	C	V
H	G	O	T	R	C	R	F	K	G	P	A	U	O	K	O	U	R	L
R	U	V	M	G	D	K	K	V	N	P	R	K	T	I	L	V	N	V

Diese Wörter sind versteckt:

1. Griesgram
2. Nörgler
3. Miesepeter
4. Brummbär
5. Spätzünder
6. Muffelkopf
7. Schnarchnase
8. Klugscheißer
9. Meckerliese
10. Träumerle

TAG 9

Das Jugendwort der Woche

LIT

Wenn etwas lit ist, dann ist es supercool, aufregend und absolut angesagt. Es ist das Gefühl, wenn deine Lieblingsband die Bühne rockt, ein richtig guter Witz fällt oder deine Freunde bei deinem neuen Outfit sagen: „Boah, das ist ja mal lit!“



Aufgabe:
Versuche heute besonders lit zu sein. Ziehe dich dementsprechend an. Rede in Jugendsprache und überrasche alle mit deinem jugendlichen Schwung.

TAG 10

TikTok yourself

Aufgabe:

Wenn du noch keines hast, erstelle dir ein TikTok- oder Instagram-Profil. Schau dir ein TikTok-Video oder Instagram-Reel an und mach es nach. Ob witziger Tanz oder Rezept, völlig egal – Hauptsache, du hast Spaß und bringst dich (und deine Follower) zum Lachen!

Schreibe auf, welchen Content (=Inhalt) du auf deinem Profil zeigen möchtest. Was kannst du, was sonst keiner kann?

Platz dafür ist auf der nächsten Seite.

