CHILL MAL, DIGGA!

Das coole Anti-Stress-Mitmachbuch für Teenager:
Lustiges Geschenk für genervte Teenager

CHILL MAL, DIGGA!

Das coole Anti-Stress-Mitmachbuch für Teenager:
Lustiges Geschenk für genervte Teenager



LOL Verlag

LOVELY PUBLI

Chill Mal, Digga!
Copyright © 2025 LOL VERLAG

Herausgeber: Lovelypubli Gmbh Michaelkirchplatz 1 10179 Berlin
Kontakt: info@lovelypubli.de
Autor: Ellsabeth Zwlschenberger
Cover Design: Dagmara Baer, Fezarenç Varan
Layout: Fezarenç Varan
ISBN: 978-3-910904-82-8
Verlagsportal: Bookmundo

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über Katalog der Deutschen Nationalbibliothek abrufbar.

Willkommen bei Chill mal, Digga!

Keine Lust? Kein Plan? Kein Bock auf irgendwas? Perfekt – dann bist du hier richtig.
Dieses Buch ist wie 'ne Pause-Taste für deinen Kopf. Mal laut, mal dumm, mal ziemlich genial. Hier darfst du durchdrehen, abkotzen, entspannen oder komplett abschalten – ohne dass jemand fragt, warum du so guckst.
Du kannst Seiten zerknüllen, Challenges starten, Ausreden sammeln oder 'ne Runde zocken – so richtig mit Stift und Papier.
Alles ist erlaubt – außer Langeweile. Denn das hier ist dein Buch. Ohne Noten. Ohne Regeln. Ohne Filter.
Ready? Dann auf die Plätze, fertig, chill!

MALE DEIN CHILL-TIER

Faultier mit Cap? Koala mit Kopfhörern? Dein Vibe, deine Regeln. Stell dir vor, dein innerer Ruhemodus wäre ein Tier. Wie sähe es aus? Chillig, cool, komplett unbeeindruckt vom Stress.

DEINE AUFGABE:

- Gib deinem Chill-Tier einen Namen
- Notier sein Lieblingsessen
- Überlege dir eine Superkraft
- Zeichne es – oder beschreibe es wie in einem Pokédex!

- Name: Flex-Faulti
- Lieblingsessen: Tiefkühlpizza mit Chipsstreuseln
- Superkraft: Einschlafen in unter 10 Sekunden, egal wo

DEIN CHILLTIER:

- Name:
- Lieblingsessen:
- Superkraft:

MEIN LEBEN ALS MEME

Denk an eine Situation aus der Schule, die dich nervt, stresst oder einfach typisch ist.

WARUM ICH NICHT ZUM FAMILIENFEST KOMME

Liste kreative, respektlos-geniale Ausreden für den 50. Geburtstag des nervigen Onkels auf.



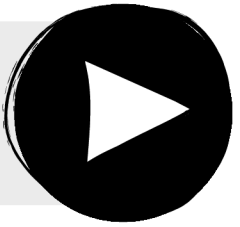
WENN LEHRER YOUTUBER WÄREN …

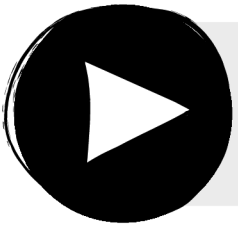
Überlege dir 3 Kanäle deiner Lehrer – was wäre ihr Content?



Frau W. – „Korrigier mit mir!": ASMR-Kanal mit rotem Stift, seufzender Stimme und Originalzitaten aus Arbeiten („Bitte Sorgfalt!")

Herr K. – „Satz des Tages": Jeden Tag ein grammatikalisches Highlight – mit maximaler Betonung und minimaler Relevanz





Herr B. – „Pausenaufsicht-Know-how": Vlogs über verlorene Fußballbälle, Pausenbrot-Deals und das richtige Pfeifen mit zwei Fingern





RAGE QUIT LEVEL 100

Liste Situationen, die dich beim Daddeln in den Rage-Modus bringen.

Wenn der Gegner Noob ist, aber gewinnt.

Wenn mein Bruder den Controller entführt.

RAPBATTLE GEGEN DEN TAG

Schreib 4 Lines über deinen Tag. Muss nicht reimen, aber Haltung zeigen!



Wenn ich Schulleiter wär …

Erfinde neue Schulregeln.

- Jeder Montag beginnt mit 10 Minuten kollektivem Gähnen.
- Wer im Unterricht laut pupst, bekommt einen Keks (und Applaus).
- Powernapping in der 6. Stunde ist Pflicht.
- TikTok-Vorträge statt Referate