

Simon Kramer

**OMG ihr seid soo anstrengend!**

Das lustige Anti-Stress-Buch für Teenager



Simon Kramer

# OMG IHR SEID SOO ANSTRENGEND!

Das lustige Anti-Stress-Buch für Teenager



IMPULS  
VERLAG

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit recherchiert und erarbeitet. Obwohl wir davon ausgehen, dass alle Angaben und Informationen sowie die Empfehlungen korrekt sind, übernehmen weder die Autorin noch der Verlag eine Gewähr für deren Richtigkeit und Vollständigkeit.

Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden, die aus der Nutzung der Inhalte dieses Buches resultieren. Dies gilt insbesondere für direkte oder indirekte Schäden, einschließlich entgangener Gewinne, die durch die Nutzung der Informationen oder der Links in diesem Buch entstehen könnten. Für die Inhalte externer Links wird keine Haftung übernommen; für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Bei Fragen und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung:  
[impulsverlag@freenet.de](mailto:impulsverlag@freenet.de)

1. Auflage  
Deutschsprachige Erstausgabe

© 2024 Impulsverlag  
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-10-0

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert.  
Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Kapitel</b> kreatives kritzeln	<b>7</b>
<b>2. Kapitel</b> Rätsel und Denksport	<b>28</b>
<b>3. Kapitel</b> Schreiben gegen Stress	<b>81</b>
<b>4. Kapitel</b> Lachen	<b>87</b>
<b>5. Kapitel</b> Chill Skills	<b>94</b>
<b>6. Kapitel</b> Musik als Chill-Pille	<b>97</b>
<b>7. Kapitel</b> DIY	<b>101</b>
<b>Kapitel 8</b> Move it! Sportliche Abenteuer für coole Teens	<b>112</b>
<b>9. Kapitel</b> Zen-Zone	<b>122</b>
<b>10. Kapitel</b> Social Media Detox	<b>127</b>
<b>11. Kapitel</b> Dream Big	<b>130</b>
<b>Lösungen</b>	<b>135</b>



# VORWORT

Hey du!

Ja genau, du da mit dem Smartphone in der Hand und dem ganzen Stress, der sich in deinem Kopf stapelt wie ein riesiger Berg Hausaufgaben. Willkommen in deinem neuen Lieblingsbuch! Hier geht es um Anti-Stress-Management für Teenager – also für dich. Warum das wichtig ist? Tja, lass mich dir das erklären.

Stell dir vor, Stress wäre eine lästige Fliege, die ständig um dich herumschwirrt und einfach nicht aufhört, dich zu nerven. Und wir sind hier, um dir ein paar coole Techniken zu zeigen, wie du diese Fliege mit einem entspannten Lächeln vertreibst. Denn mal ehrlich, wer braucht schon Kopfschmerzen, Magenkrämpfe und schlaflose Nächte? Das Leben ist doch schon stressig genug mit all den Prüfungen, Social-Media-Dramen und dem ständigen Versuch, irgendwie cool zu bleiben.

Und wenn wir schon beim Thema cool bleiben sind: Hast du gewusst, dass Stress deine Konzentrationsfähigkeit und dein Gedächtnis in die Knie zwingen kann? Ja, kein Witz! Das kann echt nervig sein, besonders wenn du versuchst, dich an die Matheformeln zu erinnern oder dich auf diese superwichtige Präsentation vorzubereiten. Aber keine Sorge, dieses Buch zeigt dir, wie du den Stress in die Schranken weist und dein Gehirn auf Hochglanz polierst – fast so, als hättest du einen Turbo-Modus aktiviert.


Also, schnapp dir eine Tasse Tee oder einen leckeren Smoothie, mach es dir bequem und lass uns gemeinsam herausfinden, wie du den Stress aus deinem Leben kickst. Dieses Buch ist dein persönlicher Guide, um entspannter, glücklicher und vielleicht sogar ein bisschen weiser zu werden. Auf geht's, du Rockstar des Anti-Stress-Managements!

Dein Anti-Stress-Buddy



# 1. KAPITEL KREATIVES KRITZELN

*Kreativität ist  
Intelligenz, die Spaß hat.  
Albert Einstein*



**Doodle dich frei -  
Mit Stift und Papier  
gegen den Stress**

Hast du schon mal im Unterricht einfach so herumgekritzelt? Überraschung! Das war nicht nur sinnloses Gekritzeln, sondern eine mega coole Anti-Stress-Technik! Kreatives Kritzeln, oder Doodling, ist wie eine geheime Superkraft gegen Stress. Dein Stift wird zum Zauberstab, der Stress in Luft auflöst. Wenn du das Gefühl hast, dass der Stress dich überrollt, schnapp dir einen Stift und lass deine Hand einfach loslegen.

Warum ist Kritzeln so gut? Während du diese verrückten Linien und Formen zeichnest, schaltet dein Gehirn in den Chill-Modus. Es ist, als würdest du deinem Gehirn eine entspannende Massage geben. Alles, was du brauchst, ist ein Stift und ein Stück Papier. Kritzeln kann auch deine Stimmung heben. Wenn du frustriert oder traurig bist, bringen diese Gefühle aufs Papier und beobachte, wie sich dein Kopf klärt. Dein Gehirn wird dabei aktiviert, deine Kreativität und Konzentration bekommen einen Boost.

Es geht beim Kritzeln nicht darum, ein Meisterwerk zu schaffen, sondern Spaß zu haben und deinen Stress wegzukritzeln. Happy Doodling, du kleiner Künstler!

# TRAUMWELTEN UND FANTASIE



## Traumland - Abenteuer Deluxe - Doodle deine Traumlandschaft

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe eine Landschaft, die direkt aus deinen Träumen stammt. Füge ein verstecktes Element hinzu, das erst auf den zweiten Blick erkennbar ist – vielleicht ein geheimes Portal oder ein versteckter Schatz.



**Träume in der Dunkelheit -  
Erfinde und zeichne eine Welt,  
die nur bei Nacht existiert**

stell dir eine magische Welt vor, die nur nachts lebendig wird. vielleicht gibt es leuchtende pflanzen, schwebende kreaturen oder geheimnisvolle lichter. zeichne diese faszinierende nächtliche Welt und ihre bewohner.





## **Zeitreise - Doodles - Zeichne dich selbst in einer anderen Zeit**

stell dir vor, du bist in eine andere Epoche gereist - vielleicht das Mittelalter, die Zukunft oder das antike Ägypten. zeichne dich in dieser Zeit mit passenden Klamotten und Accessoires. Was würdest du tun? Wie würdest du aussehen?



## Lieblingsort - Tagträume - Zeichne deinen Lieblingort

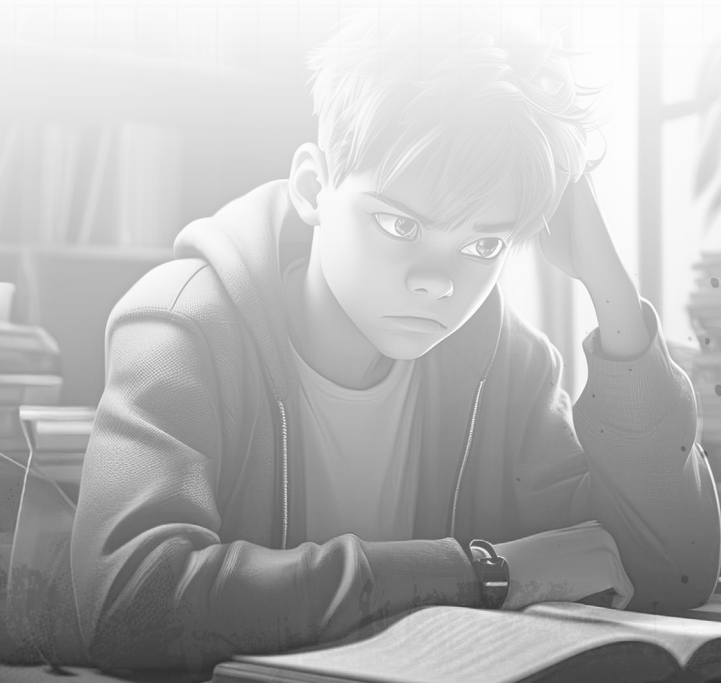
Denke an einen Ort, an dem du dich besonders wohl und glücklich fühlst, und zeichne ihn. Füge ein magisches oder futuristisches Element hinzu, wie fliegende Autos, schwebende Häuser oder eine versteckte magische Quelle.





## **Doodle-Schatzkarte - Erstelle eine Schatzkarte mit versteckten Hinweisen**

zeichne eine fantasievolle schatzkarte zu einem geheimen Ort.  
füge hinweise und rätsel ein, die zu einem versteckten schatz führen.  
diese karte kann so detailliert und verrückt sein, wie du möchtest.





## Monster-Mash-Up - Zeichne ein lustiges Monster

Erfinde ein verrücktes Monster, das nicht furchteinflößend, sondern zum Totlachen ist. Dein Monster muss mindestens drei Dinge haben, die völlig untypisch für ein Monster sind – vielleicht trägt es eine Brille, hat einen Kaffeebecher in der Hand oder trägt eine Fliege.







## **Comic-Künstler auf Abwegen - Kritzele ein Comic-Strip über einen Tag in deinem Leben**

zeichne einen kurzen Comic-Strip, der einen typischen oder besonders lustigen Tag in deinem Leben zeigt. Füge ein unerwartetes Element hinzu, wie z.B. dass plötzlich alle in deinem Comic Superkräfte haben oder dass dein Haustier die Hauptrolle spielt.



## **Superhelden-Schmiede der Extraklasse - Erfinde und zeichne einen neuen Superhelden**

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einen einzigartigen Superhelden. Gib deinem Superhelden eine ungewöhnliche Superkraft, wie die Fähigkeit, die Zeit für kurze Momente anzuhalten, mit Tieren zu sprechen oder sofort jedes Rätsel lösen zu können.

