Kritzeln

statt

kündigen

Kritzeln statt Kündigen

Kiki Lumora

Impressum

1. Auflage 2026

Copyright © 2026 Kiki Lumora
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages oder des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verlag & Herausgeber:
Lumora Editions
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach
Deutschland
lumora.editions@gmail.com

Herstellung und Druck:
Bookmundo
Delftsestraat 33
3013AE Rotterdam
Die Niederlande
info@bookmundo.com

ISBN: 978-3-9506291-4-9

Bevor du kündigst …

Hand aufs Herz: Es gibt Arbeitstage, an denen ein einziger tiefer Atemzug einfach nicht reicht. Tage, an denen bereits das erste „Hast du kurz Zeit?“ sämtliche Hoffnungen auf einen halbwegs friedlichen Büroalltag zerstört. Der Kaffee ist leer, der Drucker führt sein eigenes Leben und irgendjemand hat schon wieder ein Meeting angesetzt, um das nächste Meeting zu besprechen.

Genau für solche Tage gibt es dieses Buch.

„Kritzeln statt kündigen“ löst zwar keine technischen Probleme, beantwortet keine E-Mails und erklärt deinen Kollegen auch nicht, warum „ganz dringend“ keine brauchbare Zeitangabe ist. Aber es bietet deinen Gedanken einen sicheren Ort - weit weg vom Firmenchat, vom gemeinsamen Postfach und von allen Menschen, die bei passiv-aggressiven Nachrichten plötzlich sehr aufmerksam werden.

Auf den linken Seiten kannst du ankreuzen, eintragen, abrechnen und festhalten, was heute wieder passiert ist. Hier darf stehen, was in keiner offiziellen Gesprächsnotiz auftauchen sollte. Ob Meeting-Wahnsinn, Koffeinmangel, Büro-Bullshit oder der tägliche Kampf gegen den spontanen Kündigungsimpuls: Dein innerer Monolog ist hier bestens aufgehoben.

Auf den rechten Seiten übernimmt der Waschbär. Er arbeitet, leidet, lächelt professionell und ist vermutlich genauso motiviert wie du. Während du ihn und seinen Bürowahnsinn ausmalst, darf der Kopf kurz Pause machen. Welche Farben ein genervter Waschbär, ein überforderter Drucker oder die letzte verbliebene Motivation haben, entscheidest allein du.

Eine bestimmte Reihenfolge gibt es nicht. Du kannst das Buch von vorne nach hinten bearbeiten, gezielt die passende Seite für den heutigen Nervenzusammenbruch suchen oder einfach dort aufschlagen, wo dein Stift landet. Niemand kontrolliert das Ergebnis. Es gibt keine Bewertung, kein Feedbackgespräch und garantiert keine Rückfrage von der Personalabteilung.

Also schnapp dir einen Stift, lass den Bürofrust auf dem Papier und denk daran: Kritzeln ist meistens die bessere Entscheidung.

Zumindest solange die Kündigung noch nicht ausgedruckt ist.

KAFFEE. MUT. ÜBERLEBEN.

Was ich wirklich sagen wollte

Für alles, was nicht in eine höfliche E-Mail gehört.

GUTE IDEEN KOMMEN NACH 17 UHR.

Was ich wirklich sagen wollte:

#%*!



TO-DO:
- ☐ ATMEN
- ☐ KAFFEE
- ☐ NIX SAGEN
- ☐ ÜBERLEBEN

Was ich stattdessen gesagt habe:

Wer mich heute auf die Probe gestellt hat:

-
-
-

MORGEN ICH KÜNDIGE. VIELLEICHT. ☺

Kündigungsdrang heute:

☐ niedrig ☐ mittel ☐ kritisch ☐ ich lächle nur noch beruflich

ERST KAFFEE. DANN REALITÄT.


ICH BIN NUR FÜR DIE
SCHLECHTE STIMMUNG ZUSTÄNDIG.

REDEN KANN JA JEDER. ERGEBNISSE NICHT.

Meeting-Wahnsinn

Mehr reden als arbeiten.

MEETING? ICH DACHTE, DAS IST 'NE VERLÄNGERTE KAFFEEPAUSE.

Meeting-Thema:

Worum ging es wirklich?



Das hätte auch eine E-Mail sein können:

Meeting-Dauer: _____

Mein Energielevel danach:

voller Energie | ganz okay | geht so | ziemlich platt | bitte Bett.


MONTAG: NOCH SIEBEN MEETINGS
BIS ZUM WOCHENENDE.

Koffein-Status

Zombie in Arbeit

OHNE KAFFEE: NUR PDF MIT FELLE.

CAFÉ-IN: WELT ERTRÄGLICH.



Kaffee-Mission heute:

Erreichtes Level:

- ☐ Noch wach
- ☐ Halbwegs
- ☐ Fast menschlich
- ☐ Voll geladen

Koffein ist für mich:

Notizen:

System-Status am Abend:

koffeinloser Murmelhell	irgendwie überlebt	geht so	läuft wieder	legendär produktiv

MORGEN: GLEICHER PLAN. MEHR KAFFEE.


TÄGLICH GRÜSST DER WAHNSINN –
– UND BRINGT KAFFEE MIT.