

# Das coole Challengebuch für Teenager gegen Langeweile

---

Martin Reimann

## **Copyright der Originalausgabe © Epic Teen Edition**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## **Druck: Amazon Deutschland oder Partner**

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403717-51-7

Das coole Challengebuch für Teenager gegen Langeweile

**Brain Games, Nicht lachen-Challenges, Würdest du lieber...-Fragen und weitere knifflige Aufgaben für stundenlangen Spaß**

**DREAM  
=BIG=**



# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| <b>Sport für Körper &amp; Geist</b>           | <b>9</b>   |
| <b>Zusammen gegen die Langeweile</b>          | <b>49</b>  |
| <b>kreative Aufgaben gegen die Langeweile</b> | <b>77</b>  |
| <b>Natur und Wissenschaft</b>                 | <b>117</b> |
| <b>Zeit für gute Taten</b>                    | <b>145</b> |
| <b>neue Freunde, neues Glück</b>              | <b>161</b> |
| <b>Lösungen</b>                               | <b>175</b> |

**JUST  
HAVE  
FUN**

Aus Liebe zur Umwelt verzichten wir auf viele Fotos & Farbdruck

# Vorwort und Begrüßung

Hallo und herzlich willkommen im „Mein Teenager-Beschäftigungsbuch“. Schön, dass du dich auf diese spannende und abwechslungsreiche Reise machen möchtest.

## Was erwartet dich?!



Dieses Buch wurde speziell für Teenager geschrieben – Teenager wie dich, Jungen und Mädchen, die cool und aufgeschlossen durchs Leben gehen. Für Teenager, die die Schulbank drücken müssen, gern Freunde treffen, zocken oder shoppen gehen. Für Teenager, die aber ebenso offen für Neues sind.

Im Leben eines Teenagers ist oft viel los. Bestimmt kennst du das auch: Eine Party steht an, du musst für einen Test lernen, zum Training, zu einer Familienfeier oder zu einer Verabredung. Manchmal aber schleicht sich dennoch die Langeweile ein. Kennst du das? Du sitzt zu Hause und weißt nicht so recht, was du mit dir und deiner Zeit anfangen sollst. Oder ihr sitzt mit der Familie oder ein paar Freunden zusammen, habt jedoch keine schöne Idee, um euch zu beschäftigen. Dieses Buch kann die Lösung für ebensolche Momente sein. Es ist wie eine kleine Reise durch verschiedene Aufgaben und Herausforderungen, für dich, aber genauso für die gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden. Knifflige Rätsel, kreative Aufgaben, Challenges, Experimente, Rezepte und weitere spannende Ideen warten in diesem Buch auf dich. Begib dich auf die Reise und freue dich auf viele neue und spannende Reiseziele – auf Beschäftigungsideen, die garantiert gegen die Langeweile helfen.

DREAM  
=BIG=

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in diesem Ratgeber größtenteils männliche Formen verwendet, die jedoch für alle Geschlechter gelten sollen.

## Langeweile, was ist das überhaupt?



Sicherlich ist dir manchmal langweilig. Aber was genau bedeutet „Langeweile“ eigentlich? In erster Linie ist Langeweile ein Gefühl. Uns fehlen Anreize, Anregungen oder Beschäftigungsideen, und ein Gefühl von Eintönigkeit macht sich breit. Viele Menschen empfinden Langeweile als ein unangenehmes Gefühl. Es entsteht der Wunsch, etwas Schönes und Zufriedenstellendes zu tun oder zu unternehmen, ohne dass man eine konkrete Idee hat. Wer Langeweile hat, sitzt meist untätig herum, und die Zeit kommt ihm unendlich lang vor.

## Ist Langeweile schlecht oder schädlich?

Fest steht, dass viele von uns Langeweile kennen und wir sie oftmals als negativ empfinden. Allerdings kann sich Langeweile durchaus positiv auf uns und unser Gehirn auswirken. Sie kann ein Anreiz für neue kreative Ideen sein. Des Weiteren fördern langweilige Abschnitte in unserem Leben die Reifung unserer emotionalen Kompetenz. Sie können uns dazu bringen, uns mehr mit uns selbst, unserem Leben und unseren Zukunftsvorstellungen zu beschäftigen. Und das kann durchaus positiv sein.

**„Mein Teenager Beschäftigungsbuch“ für dich -  
abwechslungsreiche Hilfe gegen Langeweile**



Langweilst du dich manchmal? Dann bewerte diese Momente nicht allzu negativ. Beschäftige dich mit dir und deinem Leben. Lerne, kreativ zu sein, und mache neue Erfahrungen. Dieses Buch kann dir dabei eine gute Hilfestellung sein. Es erwarten dich viele abwechslungsreiche Beschäftigungsmöglichkeiten, die gegen Langeweile helfen. Des Weiteren fordern dich die einzelnen Aufgaben zugleich heraus: Fantasie und Kreativität, Beschäftigung mit deinem Ich und die Annahme neuer Herausforderungen – all das fordert dieses Buch von dir. Natürlich kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz, denn Lachen ist gesund! Freue dich auf eine spannende – und garantiert nicht langweilige – Reise!

## Wie du dieses Buch optimal nutzen kannst?



Ganz einfach: so, wie es sich für dich gut anfühlt. Querbeet bietet dir dieses Buch ein abwechslungsreiches Angebot. Das beste Mittel gegen Langeweile ist Abwechslung. Und genau die bringt dir das Buch. Die einzelnen Teilbereiche sollen dir die Orientierung erleichtern. Egal, ob sportliche Challenges für Körper und Geist, Herausforderungen mit Familie und Freunden, kreative Aufgaben oder Real-Life-Challenges – bestimmt findest du das Passende für dich und deine Langeweile. Fun Facts, Quizfragen sowie ein paar Witze runden das Angebot dieses Buches ab. Blättere dich einfach durch!

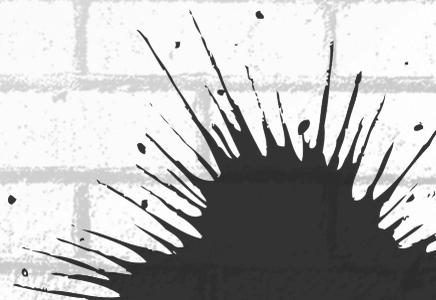
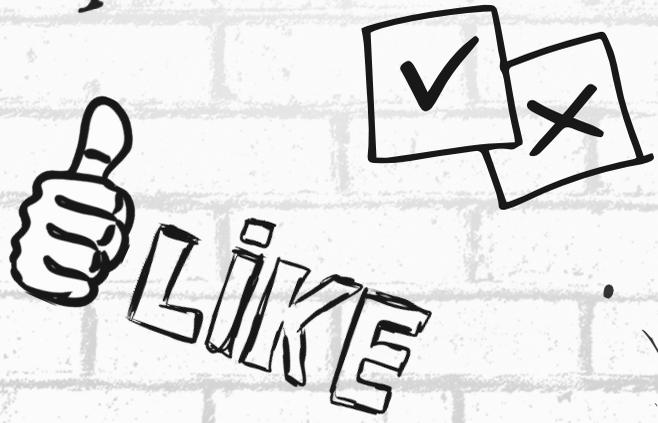
**Viel Spaß beim Lachen, Überlegen, Knobeln  
und Aktivwerden!**

**Und eine gute Reise durch ein ganz besonderes Buch für  
ganz besondere Teenager wie dich!**

**DREAM  
=BIG=**



sport  
für Körper  
& Geist



Deine Reise hat begonnen! Dein erstes Etappenziel führt dich zu kniffligen und spannenden Aufgaben für Körper und Geist. Verschiedene Rätsel und Herausforderungen warten hier auf dich, die dich sowohl sportlich als auch geistig fordern werden. In den Verschnaufpausen sorgen Scherz- und kleine Quizfragen, Fun Facts und Witze für viel Spaß und Abwechslung.

## Quizfrage 1



Wie heißt der stärkste Knochen im menschlichen Körper?

- Steißbein
- Oberschenkelknochen
- Rippe

## Brain teaser – Training für deine Gehirnzellen

### Das neu entdeckte Lebewesen - wie viel wiegt Alfi?

Auf einer abgelegenen Insel haben Wissenschaftler ein seltsames und bisher unbekanntes Lebewesen entdeckt. Sie nennen das Wesen „Alfi“. Alfi sieht wirklich komisch aus . Außerdem ist er nass und wabbelig. Zu 99 % besteht Alfi aus einer undefinierbaren schleimigen und wässrigen Masse. Nur 1 % scheint eine knochenähnliche Struktur zu haben. Die Wissenschaftler wiegen Alfi. Zu Beginn wiegt er 500 Kilogramm. Doch seine Struktur verändert sich. Nach 1 Woche



besteht sein Körper nur noch zu 96 % aus der wässrigen und schleimigen Masse, er scheint also an Flüssigkeit abzunehmen, vielleicht, weil die Bedingungen im Labor für ihn nicht optimal sind. Leider ist ausgerechnet jetzt die Waage defekt. Wie viel wiegt Alfi nun? Scherzfragen

Zum Lachen: Womit kannst  
du in einem Gemüseladen bezahlen?  
Natürlich mit Tomatenmark!



STAY COOL

Bitte lächeln: Was machen  
Schafe, wenn sie wütend aufeinander  
sind? Sie bekommen sich dann oft in  
die Wolle!

DREAM  
=BIG=

[11]



Sportliche Herausforderung für dich!

Auf die Treppen, fertig, Liegestütz!

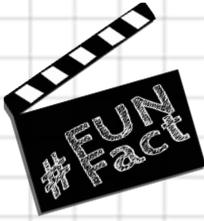
Wie viele Treppen führen von dem Stockwerk, indem du dich gerade befindest, zum nächsten? Hast du die Zahl ermittelt? Gut! Dann darfst du jetzt genauso viele Liegestütze machen. Bewegung hilft gegen Langeweile und hält dich zudem fit. Versuch es doch einfach mal! Klappt es nicht sofort, kannst du die Liegestütze zunächst auf den Knien machen.

Streng Deinen Geist an und löse das Sudoku

Sudoku 1

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 |  |   |   |   |   |   |   | 8 |
| 1 |  | 2 |   | 4 |   | 7 |   | 6 |
|   |  | 3 | 1 | 2 | 6 |   |   | 9 |
|   |  |   | 9 |   | 8 |   | 7 | 2 |
| 8 |  | 7 | 3 |   | 5 |   |   | 1 |
|   |  |   | 4 |   |   | 8 |   | 3 |
| 3 |  |   |   | 8 |   | 2 |   |   |
| 2 |  |   | 6 | 9 |   |   |   | 5 |
|   |  |   |   | 3 |   | 6 | 8 |   |





Fun Fact für dich:  
Alexander der Große war alles andere als groß. Er schaffte es gerade mal auf 1,50 Meter

Noch ein Brainteaser für dich – streng dich an!

### Wunderkerzen - wie schnell vergeht die Zeit?

Stell dir vor, es ist Silvester. Du und deine Freunde feiert zusammen. Jemand hat Wunderkerzen mitgebracht. Die magst du besonders gern und nimmst dir gleich zwei – eine für jede Hand. Dabei sind das sehr besondere Wunderkerzen, die jeweils ganze 4 Stunden brennen! Aber in 3 Stunden musst du nach Hause. Und keiner von euch hat eine Uhr dabei. Wie kannst du mit Hilfe der Wunderkerzen herausfinden, wann es Zeit ist, nach Hause zu gehen?

### Quizfrage 2



Welches der nachfolgenden Lebensmittel verdirbt in der Regel nicht?

- Zucker
- Honig
- Nudeln

DREAM  
=BIG=

[13]



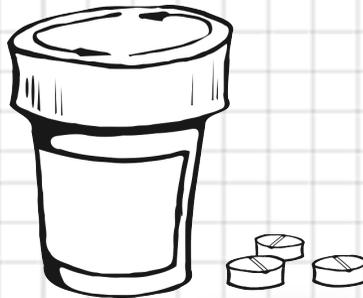
Sport für Körper und Geist –  
doppelte Anstrengung für dich!

### Sportliche Rechenaufgabe

Jetzt wird es etwas schwerer. Denn sowohl dein Körper als auch dein Geist sollen fit und aktiv bleiben. Und natürlich sollte sich keiner von beiden langweilen. Also musst du zuerst rechnen: Addiere die Anzahl der Fenster des Raumes, in welchem du dich gerade befindest, mit deinem Alter. Das Ergebnis nimmst du mal 3. Von diesem Ergebnis ziehst du 13 ab und multiplizierst es anschließend nochmals mit 3. Wie lautet dein Ergebnis? Zeige die Antwort anhand von Hampelmännern und bleibe aktiv!

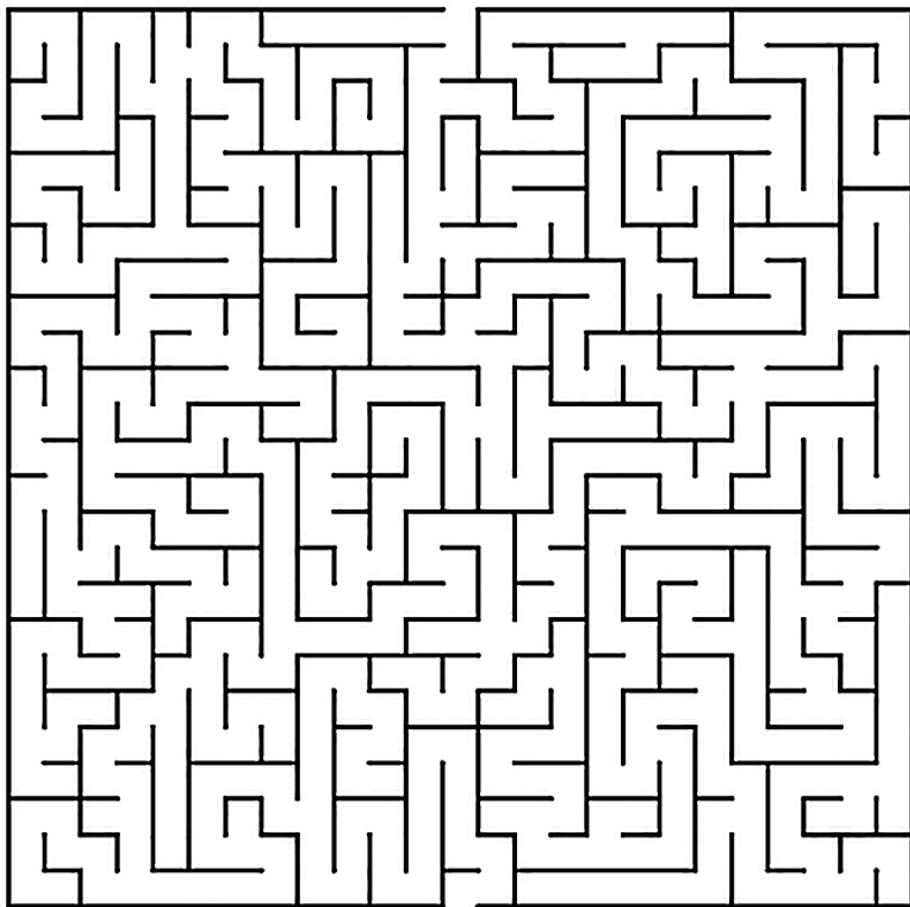


Wissenswerte Fakten:  
Wusstest du eigentlich schon, dass in der Packungsbeilage von Aspirin Kopfschmerzen als mögliche Nebenwirkung steht?



Bitte nicht verlaufen –  
finde den Weg durch das Labyrinth!

### Labyrinth 1



DREAM  
=BIG=

[15]



## Scherzfrage



Welche Vogelart verliert jedes  
Wettfliegen gegen andere Vogelarten?  
Natürlich die Drossel

Herausforderung im Labyrinth

### Jogging für Körper und Geist

Stell Dir vor, du joggst durch ein Labyrinth. Laufe für eine Minute auf der Stelle und löse dabei die fünf nachfolgenden Rechenaufgaben im Kopf. So bleibst du doppelt fit!

122-17  
543+298  
249-23  
7x12  
225:15



## Rätselkrimi: Wer ist der Dieb

### Dieb im Sportverein

In deinem Verein wird geklaut. Jede Woche verschwinden Sachen – mal Bargeld, mal Sportschuhe, mal ein Trikot. Deinem Trainer wird das zu bunt, und er ruft die Polizei. Schnell hat diese schon 3 Verdächtige im Auge. Die Polizei befragt die Verdächtigen zum letzten Vorfall am vergangenen Dienstag, dem 15.03.: Während des Trainings, zwischen 15 und 17 Uhr, verschwanden 2 Paar Sportschuhe sowie 15 Euro. Aber jeder der 3 Verdächtigen hat für diesen Zeitraum ein Alibi.

#### Tatverdächtiger 1 - der Platzwart:

Zum Tatzeitpunkt hat er den Trainer beim Training unterstützt.

#### Tatverdächtiger 2 - der Hausmeister:

Zum Tatzeitpunkt hat er das Herbstlaub von den Wegen gefegt.

#### Tatverdächtiger 3 - die Putzfrau:

Zum Tatzeitpunkt war sie im Urlaub

Aber einer der 3 Verdächtigen ist der Täter. Die Polizei tappt im Dunkeln. Kannst du ihr helfen und den Fall lösen?



## Quizfrage 3



Welches Tier schafft es nicht zu springen?

- Krokodil
- Elefant
- Nilpferd

Wochentage -  
kannst du das Logikrätsel lösen?

### Wochentage

Welcher Tag ist denn morgen, wenn vorgestern ein Tag nach Mittwoch war?

Weißt du den richtigen Wochentag?

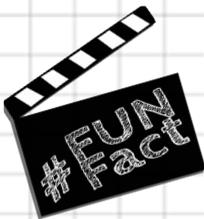
Witzig: Mit meinen  
Topfpflanzen habe ich eine Verein-  
barung getroffen – ich gieße sie nur  
noch ein Mal im Monat. Darauf sind  
alle eingegangen.



Ein kniffliger Brainteaser – Viel Spaß!

Wenn es 16:15 Uhr ist – Berechne den Winkel

Stell dir vor: Du sitzt mit deinen Freunden in deinem Zimmer und ihr langweilt euch. Plötzlich kommt euch die Idee, euch gegenseitig kleine Rätsel zu stellen. Einer deiner Freunde beginnt: „Schaut auf die Uhr – wir haben jetzt genau 16:15 Uhr. Wie viel Grad liegen zwischen den beiden Zeigern?“ Ihr schaut euch alle verwundert an. Aber kommt ihr auf die Lösung? Und weißt du, wie viel Grad zwischen den beiden Zeigern liegen?



Fun Fact für dich:  
Wenn Gorillas rülpfen, sind sie meist sehr glücklich oder wollen ihre Männlichkeit unter Beweis stellen.



DREAM  
=BIG=

[19]



Findest du wieder aus dem Labyrinth heraus?  
Viel Erfolg!

## Labyrinth 2

