

Ihr könnt mich **ALLE MAL!**

DAS FRECHE ANTI-STRESS-GESCHENKBUCH
FÜR FRAUEN VOLLER HUMOR, HERZ &
KLEINEN AUSZEITEN ZUM ABSCHALTEN

Ihr könnt mich **ALLE MAL!**

DAS FRECHE ANTI-STRESS-GESCHENKBUCH
FÜR FRAUEN VOLLER HUMOR, HERZ &
KLEINEN AUSZEITEN ZUM ABSCHALTEN

IMPRESSUM

© 2025 LOL VERLAG

**DAS WERK, EINSCHLIESSLICH SEINER TEILE, IST
URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG IST
OHNE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG. DIES
GILT INSBESONDERE FÜR DIE ELEKTRONISCHE ODER
SONSTIGE VERVIELFÄLTIGUNG, ÜBERSETZUNG,
VERBREITUNG UND ÖFFENTLICHE
ZUGÄNGLICHMACHUNG.**

ISBN: 9789403838090

**LAYOUT: FEZARENÇ VARAN, ELISABETH
ZWISCHENBERGER**

**BUCHUMSCHLAG: SOLIMAR HERRERA,
DAGMARA BAER**

TEXT: FANNY SAUER

**KONTAKT:
LOVELYPUBLI GMBH
MICHAELKIRCHPLATZ 1
10179 BERLIN**

VERLAGSPORTAL: BOOKMUNDO

Willkommen

im Wahnsinn.

Schön, dass du da bist.

*Dies ist kein Ratgeber. Kein Selbstoptimierungsratgeber.
Kein Achtsamkeitsjournal mit goldener
Spiralbindung und floraler Energie.*

*Dies hier ist dein persönlicher Spielplatz für
schlechte Tage, genervte Momente, absurde Gedanken –
und alles dazwischen.*

Hier darfst du:

- *Sinnloses Wissen aufsaugen, das du nie brauchen wirst*
 - *Über flache Witze lachen (oder entnervt die Augen rollen).*
 - *Rätseln, blättern, kritzeln, ankreuzen, ausrasten, zerstören.*
- *Seiten füllen mit ironischer Dankbarkeit, kreativer Frustration und brillanter Sinnlosigkeit.*
- *Alles rauslassen, was du sonst immer runterschluckst.*

Dieses Buch ist interaktiv.

*Es macht keinen besseren Menschen aus dir – aber
vielleicht einen besser gelaunten.*

Also: Mach mit. Sei albern. Sei wütend. Sei drüber.

Du brauchst keine Ausrede. Nur einen Stift.

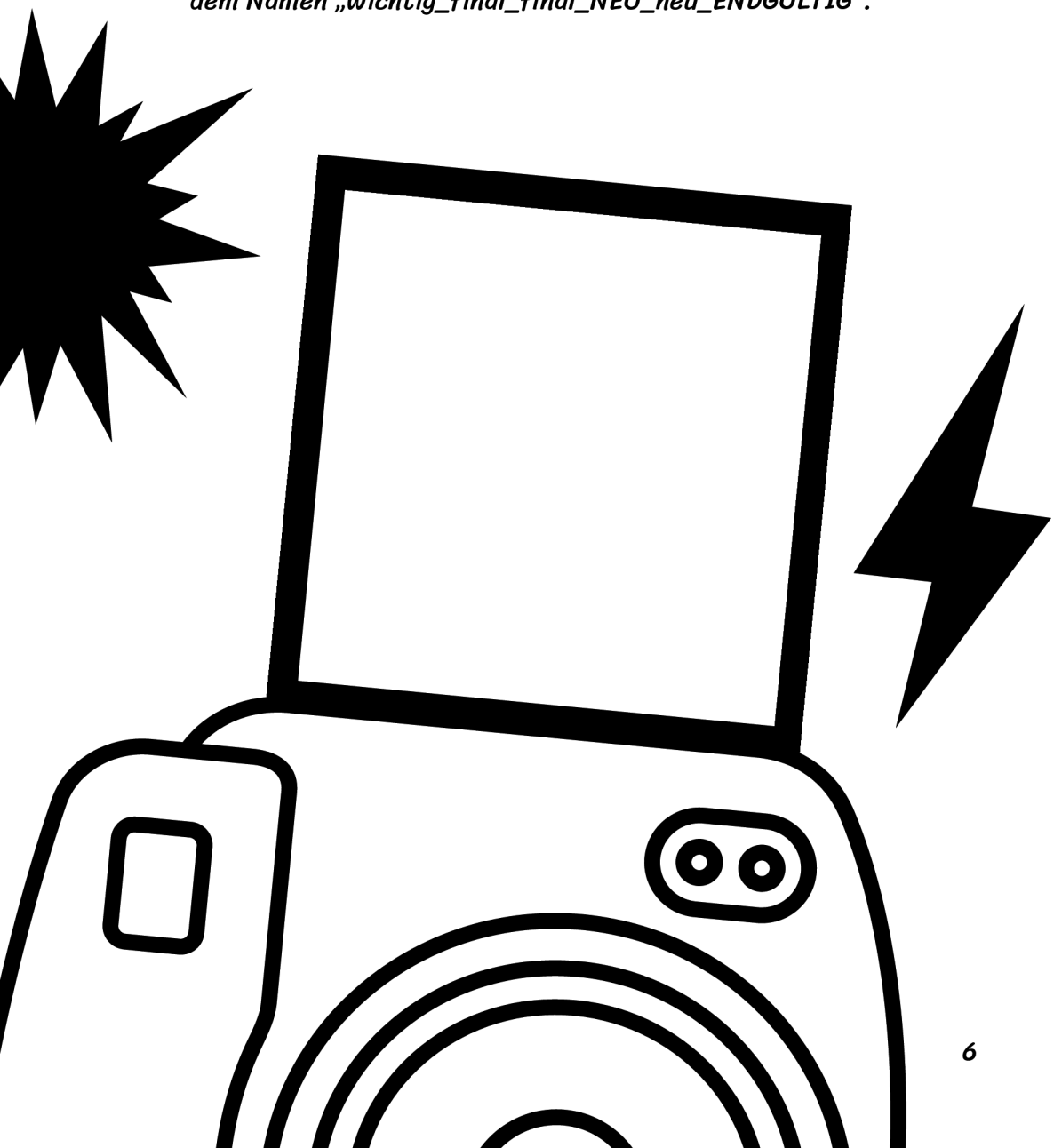
(Und manchmal eine Schere.)

Los geht's – das Chaos wartet.

FOTO-CHALLENGE

*Der "Ich bin total organisiert"-
Moment.*

*Fotografiere dein chaotisches Notizbuch, To-do-Listen-
Wirrwarr oder deinen überquellenden Desktop-Ordner mit
dem Namen „Wichtig_final_final_NEU_neu_ENDGÜLTIG“.*



HA HA
HA!

*Was macht ein Laptop
beim Yoga?*

– Er fährt runter.



LASS MICH
MAL KURZ

überlegen
ÄHM

NEIN!

ABREISSEN STATT AUSRASTEN

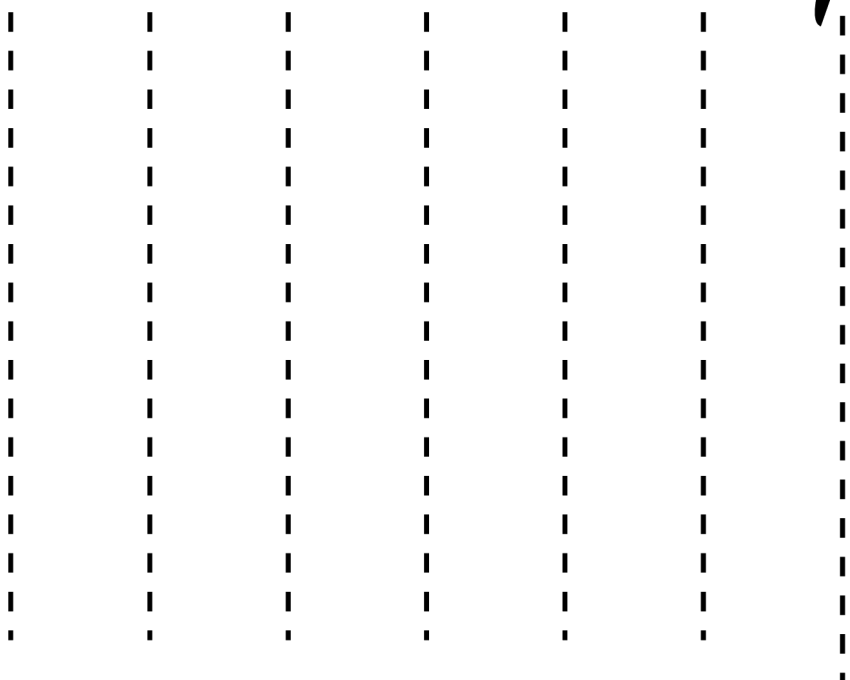
*Jeder Alltagswahnsinn lässt sich mit einem
Lichtblick ein bisschen besser überstehen.*

*Worauf freust du dich in den nächsten
Wochen? Ob das endlich geplante Wellness-
Wochenende, der kinderfreie Städtetrip oder
der Kinoabend mit deinem Lieblingsfilm – du
hast es dir verdient! Jetzt kannst du die
Vorfreude noch etwas steigern. Schneide den
Rand dieser Seite in so viele Streifen, wie
Tage noch bis zu deinem Glück fehlen, und
reiße jeden Tag einen ab.*



Seven vertical dashed lines extending from the top of the page down to the bottom, providing a guide for cutting the paper into strips.

ABREISSEN STATT AUSRASTEN



FUN FACT

*Der Pillendreherkäfer ist
das stärkste Tier der Welt!
Er kann das 1.141-fache
seines eigenen
Körpergewichts tragen.*

*Also: Egal, wie klein du dich manchmal
fühlst und egal, wie groß deine
Belastung scheint – entdecke den
Pillendreherkäfer in dir!*

