



RÄTSELBUCH

MIT AUSMALSEITEN UND POSITIVEN WÖRTERN

©COPYRIGHT 2026

OFFLINE OASE



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.

Hallo Gute Laune Bye bye Stress!

Dieses Rätselbuch lädt dich ein, für eine Weile den Alltag hinter dir zu lassen und in eine Welt voller kleiner Herausforderungen einzutauchen. Ob gemütlich auf dem Sofa, in einer kurzen Pause zwischendurch oder als entspannendes Abendritual – die abwechslungsreichen Aufgaben helfen dir, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

Die Mischung aus klassischen Rätseln, kniffligen Zahlen- und Wortspielen sowie kreativen Elementen wie Ausmalbildern ist so zusammengestellt, dass du Stress abbauen und gleichzeitig deine Konzentration spielerisch trainieren kannst.

Zwischendurch begegnest du immer wieder positiven Wörtern, die dir ein Lächeln schenken und dich an Freude, Gelassenheit und innere Ruhe erinnern.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, löse alles in deinem eigenen Tempo und lass dich von der beruhigenden Wirkung überraschen.

Viel Freude beim Rätseln, Entspannen und Wohlfühlen!

PS: Die Lösungen findest Du am Ende des Buches.

Anleitung

Wortsuche

Finde alle Begriffe, die sich im Buchstabengitter verstecken. Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal angeordnet sein, manchmal vorwärts, manchmal rückwärts. Wenn du ein Wort gefunden hast, kreise es ein und streiche es von der Liste.

Sudoku

Fülle jede Zeile, Spalte und jedes Feld mit den Zahlen 1 bis 9. Jede Zahl darf nur einmal pro Zeile, Spalte und Feld vorkommen. Sobald eine Zahl in einem Bereich schon steht, darf sie dort nicht erneut eingetragen werden. Viel Spaß beim Knobeln!

Kreuzworträtsel

Beantworte die Fragen und trage die passenden Wörter in die vorgesehenen Felder ein. Die Lösungen verlaufen waagrecht oder senkrecht und kreuzen sich an bestimmten Buchstaben.

Rechengitter

Fülle die leeren Felder so aus, dass jede Zeile und jede Spalte genau die Summe ergibt, die am Rand steht.

Überlege logisch, rechne sorgfältig und finde die passenden Zahlen.

Rechenpyramide

Trage in jedes Feld die passende Zahl ein.

Zwei benachbarte Zahlen ergeben zusammen die Zahl im darüberliegenden Feld. Arbeite dich von unten nach oben, Schritt für Schritt zur Spitze! Viel Spaß beim Rechnen!

Anleitung

Wort-Scamble

Ordne die Buchstaben neu, sodass sinnvolle Wörter entstehen.
Viel Spaß beim Entwirren der Buchstaben!

Labyrinth

Finde den Weg vom Start bis zum Ziel, ohne in einer Sackgasse zu landen.

Kakuro

Trage Zahlen von 1 bis 9 in die leeren Felder ein. Die Summe der Zahlen in jeder waagrechten oder senkrechten Reihe muss genau dem Wert in den grauen Feldern entsprechen.

Zahlensuche

Im Zahlenfeld haben sich verschiedene Zahlen versteckt. Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal verlaufen, vorwärts oder rückwärts. Markiere jede gefundene Zahl und streiche sie von der Liste.

Kryptogramme

Jeder Buchstabe steht für einen anderen. Deine Aufgabe: Finde heraus, welcher Buchstabe welchen ersetzt, und entschlüssele den ganzen Text.

Tipp: Häufige Buchstaben wie E, N oder R helfen oft beim Einstieg. Mit Logik, Kombinationsgabe und etwas Geduld kommst du der Lösung auf die Spur. Viel Erfolg beim Knacken des Codes!



Tief durchatmen und entspannen ...

WORTSUCHE 1

T	A	Z	L	U	P	Q	H	A	D	J	Z	E	V	A	T
M	V	C	E	E	N	I	C	V	E	M	A	S	F	T	F
Z	P	J	B	F	S	V	H	E	H	R	E	U	H	V	X
A	A	K	Y	A	L	A	S	M	A	R	T	A	D	R	P
S	S	R	U	U	H	I	H	J	M	A	J	P	C	V	W
Y	U	A	X	S	S	C	H	M	Z	Q	Y	E	B	Y	Y
K	U	K	Q	F	I	S	H	E	U	N	X	H	V	D	P
J	W	B	O	L	K	P	E	O	F	I	J	U	R	V	Y
K	G	E	Z	U	E	Y	W	N	A	D	C	R	M	E	W
E	A	R	L	G	J	B	M	R	L	N	K	S	E	N	O
J	E	R	D	L	Y	J	E	L	L	L	U	L	E	I	D
H	Y	P	J	U	E	G	R	I	Y	L	E	S	R	E	S
L	F	R	Z	N	Y	S	R	K	L	R	G	W	J	X	E
I	V	U	O	L	T	F	U	L	R	E	T	N	I	W	I
I	X	M	V	B	X	Y	Z	Q	V	L	F	A	R	B	E
Z	I	N	A	O	A	U	S	L	E	C	K	E	R	G	P

AUSFLUG

HERZLICH

LIEBE

SEE

WELLNESS

EHRE

HILFE

MEER

SMART

WINTERLUFT

FARBE

LECKER

RUHEPAUSE

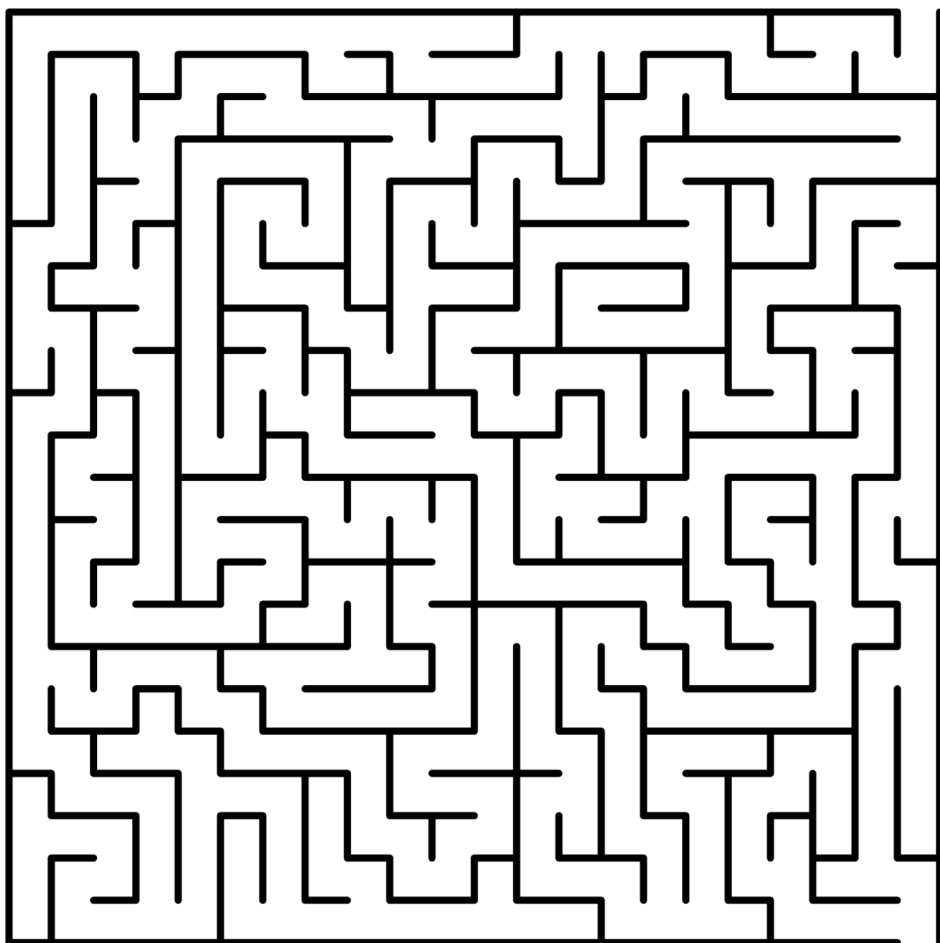
WELLE

ZUFALL

Tief durchatmen und entspannen ...

!?!/

LABYRINTH 1





Tief durchatmen und entspannen ...

SUDOKU LEICHT

Rätsel 1

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

Rätsel 2

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

Tief durchatmen und entspannen ...



SUDOKU MITTEL

Rätsel 1

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

Rätsel 2

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



Tief durchatmen und entspannen ...

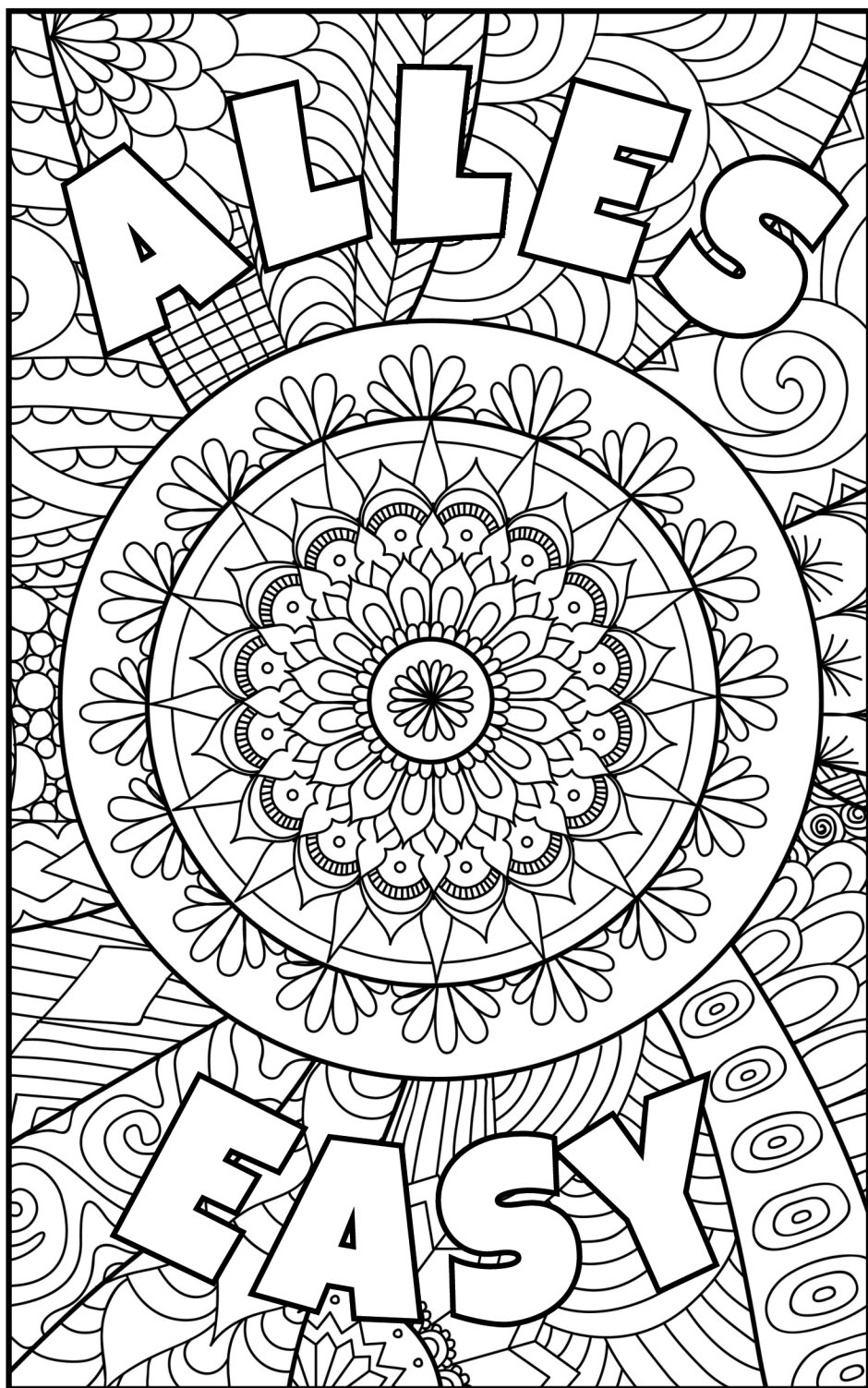
SUDOKU SCHWER

Rätsel 1

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

Rätsel 2

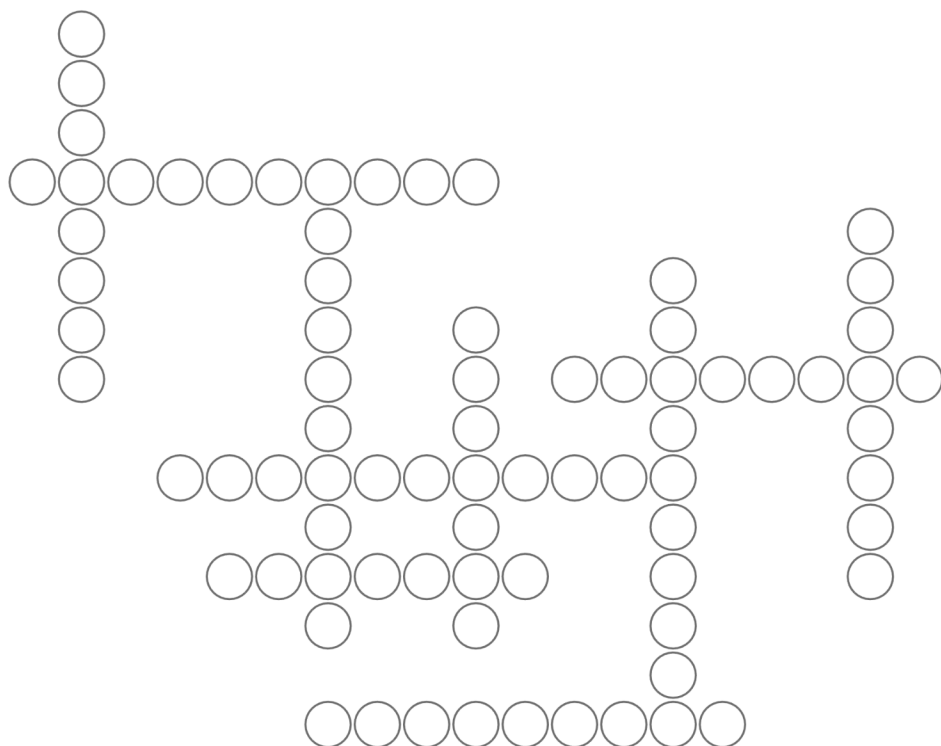
	5		8	1				
7		3		4				
	8	6		7	3	2		
	4				1	9		
2		8						
						5		2
8			7			3		1
1				2			6	
	6				9	7		5



Tief durchatmen und entspannen ...

!?!/

KREUZ & QUER 1



[2] Ohne Druck und Hektik

[4] Genießt man im Park oder einer Wiese

[6] So fühlen wir uns, wenn alles perfekt ist

[8] Zuneigung zu sich selbst

[9] Gefühl der Wertschätzung

[1] Hilft uns dabei, in Traumwelten abzutauchen

[3] Besondere Überraschung

[5] Schönste Zeit des Tages

[7] Darauf freuen wir uns schon am Montag

[10] Etwas, das gut tut



Tief durchatmen und entspannen ...

KAKURO 1

	28	25	14	9	16	21	
28							13
42							
17					11		
3			21	15	13		
27							11
5		9			14	3	
35		7				8	
	28						

Tief durchatmen und entspannen ...

!?!/

WORTSCRAMBLE 1

GEHRECT

KHIERCN

HIERZCLH

ZITEESIGT

KIFFNUG

RTAIMNOK

DBANAKR

FDNERUE

PMUBLUTESE

SNREUEELH

MDORANFHT

WETRESLIE