

DAS GNADENLOS EHRliche

**FREUNDE**  
**BUCH** 

MINA MAACK

**© COPYRIGHT 2026  
OFFLINE OASE**

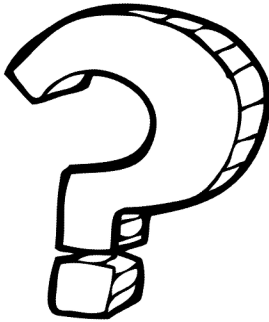
Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche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

## Gebrauchsanleitung für ein völlig unsinniges Buch

Du warst einfach zur falschen Zeit am falschen Ort.  
Und jetzt hältst du dieses Buch in der Hand – ein Werk, das dir  
nichts beibringt, nichts erklärt und dich vermutlich auch in  
keinem Lebensbereich weiterbringen wird.

### Dieses Meisterwerk will nur eins

- Deine wildesten Gedanken
- Deine peinlichsten Momente
- und deine Handschrift



### Was du jetzt tun musst

- Deinen besten Stift zücken
- Doppelseite aufschlagen
- Einmal tief durchatmen
- Gnadenlos ehrlich eintragen
- Ankreuzen, kritzeln, beichten

### Abschließende und vielleicht wichtigste Hinweise

Es gibt keine löschen-Taste. Vielleicht vergisst du irgendwann, was  
du hier geschrieben hast – aber dieses Buch wird es nicht.

Was du einträgst, bleibt drin. Für immer...

Oder bis jemand Nagellack oder Kaffee drüberschüttet.

Viel Spaß beim Ausfüllen und keine Sorge:

Peinlich wird's sowieso für alle Beteiligten...





Mein Name: \_\_\_\_\_

↓  
Nenne mich: \_\_\_\_\_

↪  
Alter: \_\_\_\_\_ Gefühl: \_\_\_\_\_

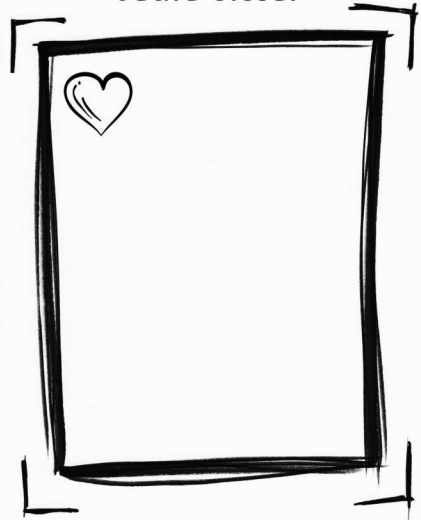
Traumberuf: \_\_\_\_\_

Job-Realität: \_\_\_\_\_ ↪

Meine Macke: \_\_\_\_\_

Mein Talent: \_\_\_\_\_

Selfie bitte:



Klebe ein Foto rein  
oder male was. ↪

(Alternative: Kussmund)

### Meine intime Bucket List

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

### So bin ich wirklich

- Männerfilme schauen
- Whats App vom Freund lesen
- Singen unter der Dusche
- An alten Socken riechen
- Selfcare-Day machen
- Serien-Marathon + Chips



Schreib was Liebes (irgendwas...)

## Selbsteinschätzung



100% = Das bin ich  
1% = Nicht wirklich

- Drama-Queen \_\_\_\_\_%
- Chaos im Alltag \_\_\_\_\_%
- Tollpatschigkeit \_\_\_\_\_%
- Fulltime-Faultier \_\_\_\_\_%
- Zwei linke Hände \_\_\_\_\_%
- Aufschieberitis \_\_\_\_\_%
- Immer verplant \_\_\_\_\_%

Summe:  %

Wenn über 500% - Glückwunsch,  
du bist offiziell ein Phänomen.

So gehts mir aktuell...



Diese Personen würde ich  
gerne kennenlernen

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

Das kaufe ich mir  
von einer Million

Mein schönstes Erlebnis

---

---

---

Das war sooo peinlich

---

---

---

Mein Fetisch

-----

Top 1 Duschsong

-----

Und mein Schlusswort

-----

Mein Name: \_\_\_\_\_

↓  
Nenne mich: \_\_\_\_\_

↪  
Alter: \_\_\_\_\_ Gefühl: \_\_\_\_\_

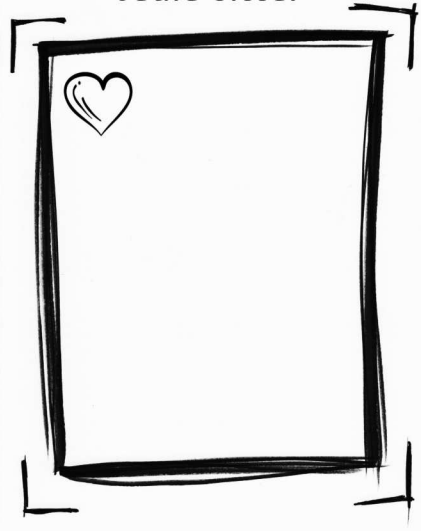
Traumberuf: \_\_\_\_\_

Job-Realität: \_\_\_\_\_ ↪

Meine Macke: \_\_\_\_\_

Mein Talent: \_\_\_\_\_

Selfie bitte:



Klebe ein Foto rein  
oder male was. ↪  
(Alternative: Kussmund)

### Meine intime Bucket List

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

### So bin ich wirklich

- Männerfilme schauen
- Whats App vom Freund lesen
- Singen unter der Dusche
- An alten Socken riechen
- Selfcare-Day machen
- Serien-Marathon + Chips



Schreib was Liebes (irgendwas...)

## Selbsteinschätzung



100% = Das bin ich  
1% = Nicht wirklich

- Drama-Queen \_\_\_\_\_%
- Chaos im Alltag \_\_\_\_\_%
- Tollpatschigkeit \_\_\_\_\_%
- Fulltime-Faultier \_\_\_\_\_%
- Zwei linke Hände \_\_\_\_\_%
- Aufschieberitis \_\_\_\_\_%
- Immer verplant \_\_\_\_\_%

Summe:  %

Wenn über 500% - Glückwunsch,  
du bist offiziell ein Phänomen.

So gehts mir aktuell...



Diese Personen würde ich  
gerne kennenlernen

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

Das kaufe ich mir  
von einer Million

Mein schönstes Erlebnis

---

---

---

Das war sooo peinlich

---

---

---

Mein Fetisch

-----

Top 1 Duschsong

-----

Und mein Schlusswort

-----

Mein Name: \_\_\_\_\_

↓  
Nenne mich: \_\_\_\_\_

↪  
Alter: \_\_\_\_\_ Gefühl: \_\_\_\_\_

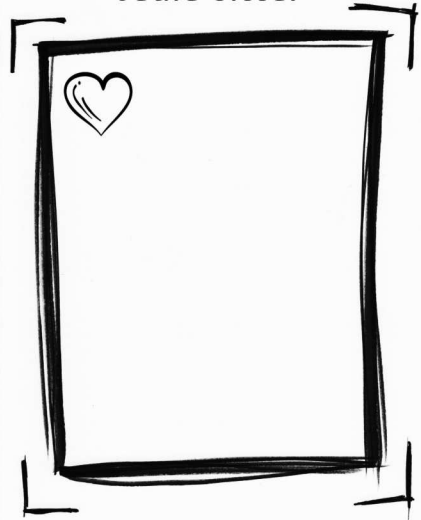
Traumberuf: \_\_\_\_\_

Job-Realität: \_\_\_\_\_ ↪

Meine Macke: \_\_\_\_\_

Mein Talent: \_\_\_\_\_

Selfie bitte:



Klebe ein Foto rein ↪  
oder male was.  
(Alternative: Kussmund)

### Meine intime Bucket List

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

### So bin ich wirklich

- Männerfilme schauen
- Whats App vom Freund lesen
- Singen unter der Dusche
- An alten Socken riechen
- Selfcare-Day machen
- Serien-Marathon + Chips



Schreib was Liebes (irgendwas...)

## Selbsteinschätzung



100% = Das bin ich  
1% = Nicht wirklich

- Drama-Queen \_\_\_\_\_%
- Chaos im Alltag \_\_\_\_\_%
- Tollpatschigkeit \_\_\_\_\_%
- Fulltime-Faultier \_\_\_\_\_%
- Zwei linke Hände \_\_\_\_\_%
- Aufschieberitis \_\_\_\_\_%
- Immer verplant \_\_\_\_\_%

Summe:  %

Wenn über 500% - Glückwunsch,  
du bist offiziell ein Phänomen.

So gehts mir aktuell...



Diese Personen würde ich  
gerne kennenlernen

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

Das kaufe ich mir  
von einer Million

Mein schönstes Erlebnis

---

---

---

Das war sooo peinlich

---

---

---

Mein Fetisch

-----

Top 1 Duschsong

-----

Und mein Schlusswort

-----

Mein Name: \_\_\_\_\_

↓  
Nenne mich: \_\_\_\_\_

↪  
Alter: \_\_\_\_\_ Gefühl: \_\_\_\_\_

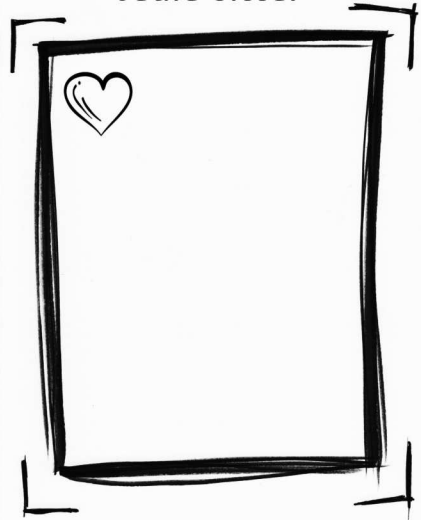
Traumberuf: \_\_\_\_\_

Job-Realität: \_\_\_\_\_ ↪

Meine Macke: \_\_\_\_\_

Mein Talent: \_\_\_\_\_

Selfie bitte:



Klebe ein Foto rein ↪  
oder male was.

(Alternative: Kussmund)

### Meine intime Bucket List

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

### So bin ich wirklich

- Männerfilme schauen
- Whats App vom Freund lesen
- Singen unter der Dusche
- An alten Socken riechen
- Selfcare-Day machen
- Serien-Marathon + Chips



Schreib was Liebes (irgendwas...)

## Selbsteinschätzung



100% = Das bin ich  
1% = Nicht wirklich

- Drama-Queen \_\_\_\_\_%
- Chaos im Alltag \_\_\_\_\_%
- Tollpatschigkeit \_\_\_\_\_%
- Fulltime-Faultier \_\_\_\_\_%
- Zwei linke Hände \_\_\_\_\_%
- Aufschieberitis \_\_\_\_\_%
- Immer verplant \_\_\_\_\_%

Summe:  %

Wenn über 500% - Glückwunsch,  
du bist offiziell ein Phänomen.

So gehts mir aktuell...



Diese Personen würde ich  
gerne kennenlernen

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

Das kaufe ich mir  
von einer Million

Mein schönstes Erlebnis

---

---

---

Das war sooo peinlich

---

---

---

Mein Fetisch

-----

Top 1 Duschsong

-----

Und mein Schlusswort

-----