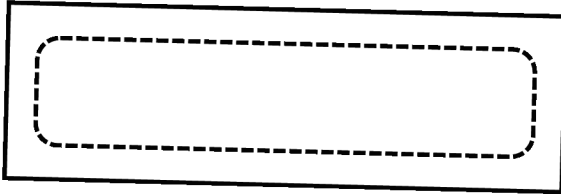


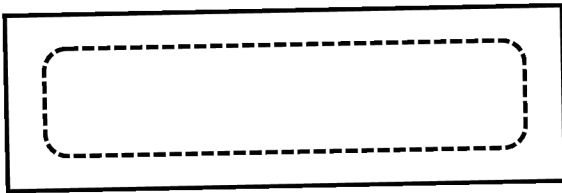
Ich bin das 
ANTI STRESS
GESCHENK

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.

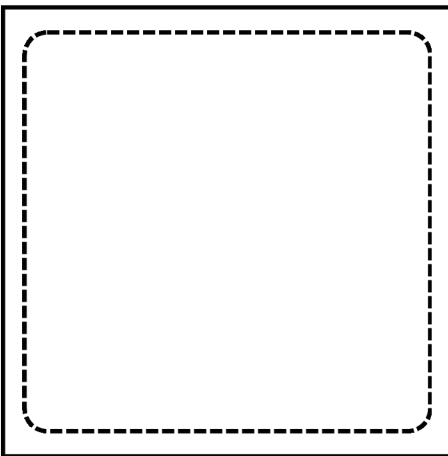
Dieses Buch gehört:



Hier könnte
zum Beispiel
"WILMA" stehen.



Und hier sowas
wie "RUHE".



Jetzt noch ein
SELFIE reinkleben,
oder selber ein BILD
von DIR malen ;-)

Was du fürs mitmachen alles benötigst...

- Kugelschreiber oder so
- Stifte zum Ausmalen
- Bleistift oder wie das Ding heißt
- Kreative Stimmung (Pflicht)
- Ohrenstöpsel gegen Nervensägen
- Was Leckeres zum Trinken
- Eine Kleinigkeit zum Snacken
- Ausreichend Zeit und gute Laune

Willkommen im Anti-Stress-Bereich

Dieses Buch ist deine offizielle Erlaubnis, für ein paar Minuten auszusteigen. Ohne großes Ziel, ohne Selbstoptimierungsdruck, ohne „Jetzt musst du aber mal dankbar sein“-Predigt. Stattdessen bekommst du eine bunte Mischung aus Rätseln, Ausmalbildern, absurden Mini-Aufgaben, unnützem Wissen und kleinen Übungen, die dein Gehirn kurz beschäftigen, damit es endlich mal die Klappe hält.

Neben dem Rätseln wird es kreativ und unterhaltsam. Mal mit Text, mal mit Bildern. Mal mit „Würdest du lieber...“-Fragen, bei denen du dich fragst, warum du darüber jetzt ernsthaft nachdenkst. Mal mit Fakten, die komplett überflüssig sind, aber überraschend gut ablenken. Dazu kommen Mini-Quickies für Achtsamkeit und Dankbarkeit. Keine Lebensumkrepelung. Kein neues Ich. Nur kleine Reset-Knöpfe für zwischendurch, die man ganz nebenbei auch im Alltag gebrauchen kann.

Wenn du beim Rätseln, Ausmalen oder Ausfüllen merkst, dass dein Kopf ein kleines bisschen leiser wird, dann hast du schon alles erreicht.

Also: Buch auf. Gehirn auf Pause. Und los geht's.

WORTSUCHE

#1

Finde die versteckten Wörter.

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

ATMEN

DANKBAR

JETZT

MOMENT

RUHE

BALANCE

FOKUS

LANGSAM

OFFEN

SANFT

BEWUSST

GELASSEN

LEISE

PAUSE

STILLE





UNNÜTZES WISSEN

Wombat-Würfel:

Wombats sind die einzigen Tiere auf der Welt, die würfelförmigen Kot produzieren. Das hilft ihnen dabei, ihre Reviermarkierungen auf Steinen oder Stämmen zu platzieren, ohne dass diese wegrollen. Ein echtes Geometrie-Wunder der Natur!

Diamantenregen:

Auf dem Planeten Saturn regnet es buchstäblich Diamanten. Durch den extremen Druck in der Atmosphäre verwandelt sich Ruß in Graphit und dann in glitzernde Edelsteine. Wer braucht da noch ein Juweliergeschäft auf der Erde?

Eichhörnchen-Vergessen:

Jedes Jahr pflanzen Eichhörnchen versehentlich tausende neue Bäume, weil sie schlichtweg vergessen, wo sie ihre Nüsse für den Winter vergraben haben. Ein wunderbares Beispiel für ein nützliches, aber völlig unbeabsichtigtes Gedächtnisloch.

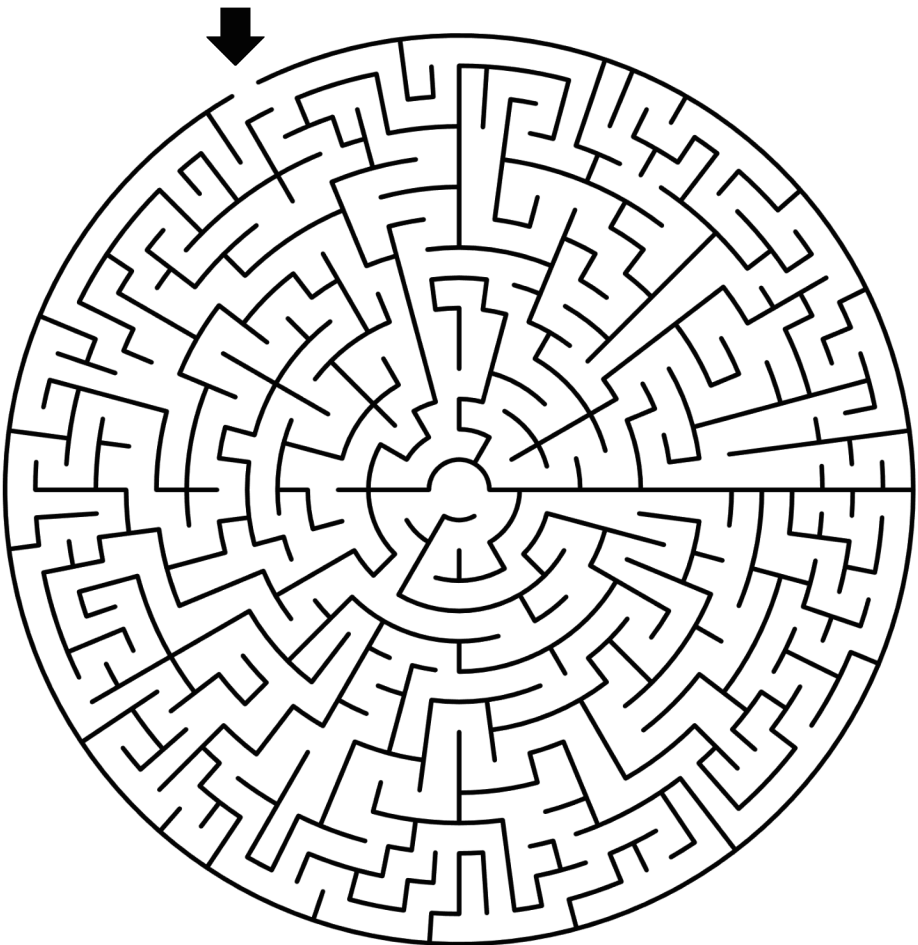
Fliegende Spinnen:

Manche Spinnen können hunderte Kilometer durch die Luft segeln. Sie nutzen dazu „Ballooning“, indem sie Seidenfäden auswerfen, die vom Wind erfasst werden. Sie fliegen sogar in großen Höhen über Ozeane – ein kleiner Albtraum für Flugangst-Geplagte.

Labyrinth

Finde den Weg ins Innere des Irrgartens.

Rätsel 1



ACHTSAMKEIT

**Kleine Auszeit, wenn du dich
mal wieder gestresst fühlst.**



Schließe die Augen und zähle 5
Atemzüge, ohne an etwas anderes zu
denken.



Schließe die Augen und identifiziere das
leiseste Geräusch im Raum.



Versuche, deine Zehen so zu bewegen,
als würdest du Klavier spielen.



Tippe nacheinander jeden Finger auf
den Daumen derselben Hand.



Betrachte deine aktuellen Gedanken, als
wären sie Wolken, die vorbeiziehen.

ScRAMble

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass sinnvolle Wörter entstehen.

Rätsel 1

SESESWBUSTLBT

MICHEMURTAN

DHURLCICBK

EEOCRFIGRLH

LHANFCDIEEST

GSLITAERTEN

HNNEEIDLN

OSIUPMMTIS

WBCIEEKILHIT

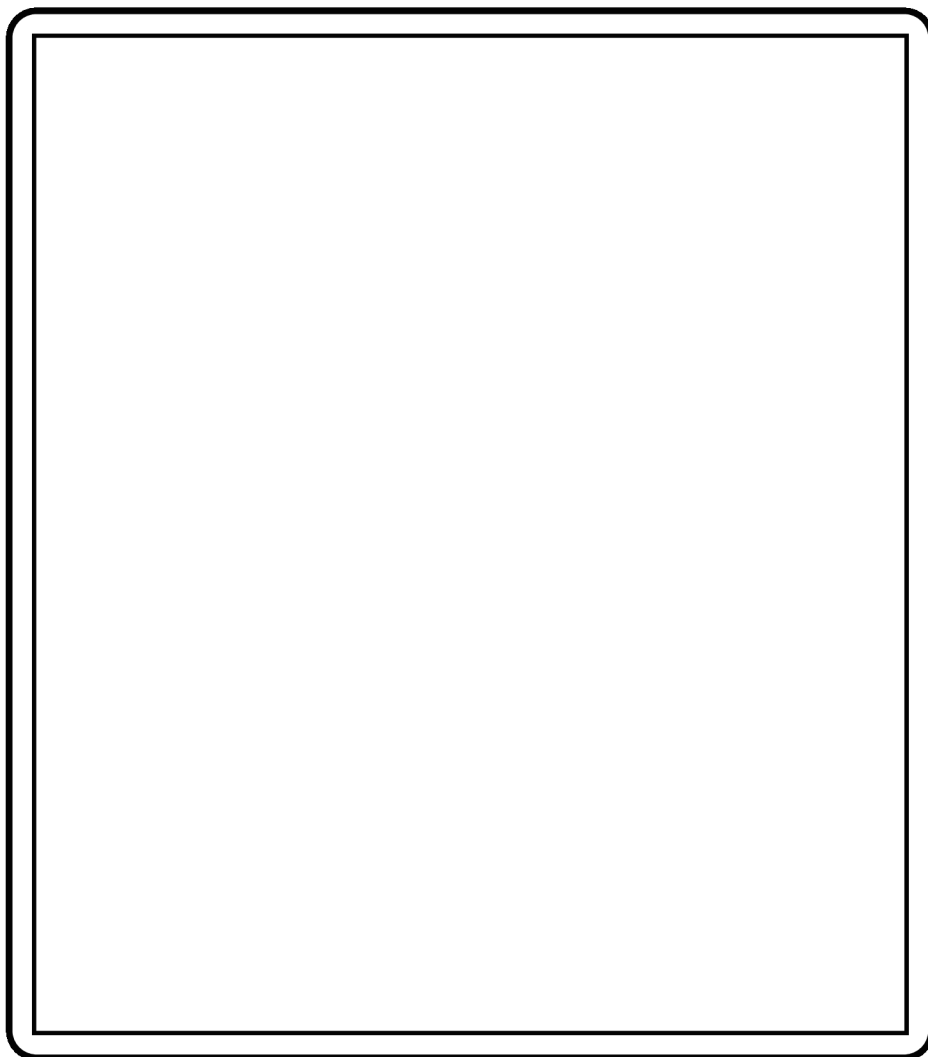
EGTRZNIIG

KPNETOMEZ

ZCRISHUVET

KREATIV-TIME

Gestalte ein Mode-Outfit, das komplett aus Küchenutensilien besteht.



WICHTIG

Würdest du lieber einen Monat lang ohne Smartphone leben oder einen Monat lang ohne Spiegel?

Antwort:

Warum?

Würdest du lieber immer eine Clownsnase tragen oder immer Flossen an den Füßen haben?

Antwort:

Warum?



