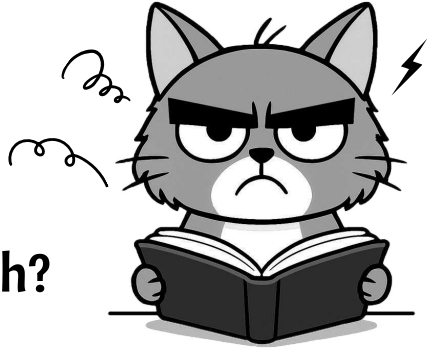


Dieses Buch gehört





Kennst du das auch?

Du haust dir morgens im Halbschlaf den kleinen Zeh an der Bettkante an, dein Kaffee kippt auf die frisch angezogene Hose - und der Tag hat offiziell beschlossen, dich zu hassen.

Kaum bist du halbwegs wach, klingelt das Handy. Tante Erna will nur „ganz kurz“ über die Heizkosten sprechen, dein Chef hat spontane Ideen für den Nachmittag, und deine Kinder haben beschlossen, dass heute der Tag ist, an dem alle Regeln Urlaub machen.

Du bist gereizt, müde, überfordert - aber funktionieren musst du trotzdem.

Und genau hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Wenn kein Boxsack in Sicht ist, du dein Handy nicht schon wieder gegen die Wand werfen willst und sogar die Schokolade alle ist - dann nimm dir dieses Buch.

Es bringt dich runter, wenn andere dich hochfahren. Es fängt dich auf, wenn der Alltag dich aufreibt. Es lässt dich laut lachen, wenn dir eigentlich zum Heulen ist.

Durch freche Sprüche, die dir aus der Seele sprechen.
Durch Aufgaben, bei denen du dich richtig abreagieren kannst.
Und durch Fragen, die dich den ganzen Wahnsinn mal mit Humor nehmen lassen - ganz ohne schlechtes Gewissen.

Und wenn wirklich gar nichts mehr geht: Zerreiß es. Tritt drauf.
Oder verbrenn es einfach im Geiste (bitte nur im Geiste!).

Dieses Buch ist für dich - oder für jemanden, der schon zu oft „Ich kann nicht mehr“ gedacht, aber trotzdem weitergemacht hat.

Es ist ehrliche Selbstfürsorge. Und manchmal die beste Therapie.

Wie war die Woche?



Lass uns lieber nicht darüber sprechen.



Ich brauche dringend einen Kaffee.



Geht so... war schon mal besser.



Super! Keiner hat genervt.



Perfekt! Ich hatte meine Ruhe.

Diese 3 Dinge haben mich genervt:

1

2

3

Wer macht eigentlich ständig das Licht an und aus - und merkt es selbst nicht?

.....

Was war die unnötigste Nachricht, die du diese Woche bekommen hast?

.....

Erzähl eine kurze Geschichte über den Kühlschrank und seinen seltsamen Inhalt.

.....

Wer kann den nervigsten Klingelton am besten nachmachen?

.....

Welcher Geruch zu Hause oder bei der Arbeit bringt dich regelmäßig auf die Palme?

.....

Wer hat schon mal alles mit Post-its beklebt - und warum überhaupt?

.....



**Welchem Familienmitglied
könnte ich jeden Morgen
meinen Kaffee ins Gesicht
kippen?**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Die coolste Aufgabe des Tages

Schreibe auf einen Notizzettel die Telefonnummer einer Pizzeria und notiere dazu: „Bitte dringend zurückrufen!“

Erfolgreich umgesetzt:

- Ja
- Nein

Welche Rabauken waren dabei:

Wann wurde die Tat begangen:



So lief das Meisterwerk ab:



Wiederholungsbedarf?

- Auf jeden Fall!
- Ja
- Den Quatsch mach ich nicht nochmal!

Bewertung des Ganzen:



Champion der bemühten Gemüter

Held ohne Cape