

**Dieses Buch gehört:**

---

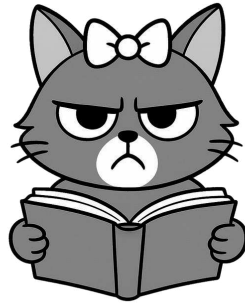
**(Trage hier deinen Namen ein - schließlich  
bist du die Heldin, die es Tag für Tag schafft,  
ihren Mann nicht umzubringen!)**







## **Kenntst du das auch?**



Du haust dir morgens im Halbschlaf den Zeh an der Bettkante an, dein Mann hat natürlich wieder das Bad blockiert - und der Tag nimmt seinen Lauf.

Kaum bist du halbwegs wach, meckert er über die Kaffeemaschine oder fragt, wo seine Socken sind.

Die Zahnpastatube sieht aus, als hätte ein wildes Tier daran genagt, und der Wäschekorb quillt über wie ein Vulkan kurz vorm Ausbruch.

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

Und genau hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Wenn kein Boxsack in Sicht ist und du deinen Mann nicht schon wieder mit Blicken durchbohren willst, dann nimm dir dieses Buch. Es bringt dich runter, wenn er dich hochfährt. Es fängt dich auf, wenn der Ehe-Alltag dich aufreißt. 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 so richtig abreagieren kannst. Und durch Fragen, die dir helfen, den Frust endlich rauszulassen - ganz ohne schlechtes Gewissen.

Und wenn wirklich gar nichts mehr geht: Zerreiß es. Tritt drauf. Oder verbrenn es einfach im Geiste.

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

Es ist die ehrlichste Form von Selbstfürsorge. Und manchmal auch die beste Paartherapie - nur mit deutlich mehr Humor.

# Wie war die Ehe-Woche?



„Lass uns einfach nicht drüber reden!“



„Ich brauche ein Glas Wein!“



„Geht so... mein Schatz war launisch.“



„Super! Er war kaum da!“



„Perfekt! Ich hatte meine Ruhe!“

## Diese 3 Dinge haben mich genervt:

1

-----

2

-----

3

-----

Wer ist eigentlich der Mann, der ständig das Licht im Bad brennen lässt - und warum lebt er noch?

.....

Was war die sinnloseste Diskussion, die ihr diese Woche hattet?

.....

Teile eine lustige Geschichte über den Kühlschrankinhalt (z. B. mysteriöse Resten vom Vortag).

.....

Wer imitiert am besten das nervigste Schnarchen?

.....

Welcher Geruch im Haus ist absolut unerklärlich und stört dich am meisten?

.....

Wer hat schon wieder die Fernbedienung versteckt?

.....



# Die coolste Aufgabe des Tages

Verstecke die Fernbedienung so lange, bis dein Mann endlich gezwungen ist, mit dir ein echtes Gespräch zu führen.

Erfolgreich umgesetzt:

- Ja
- Nein

Welche Komplizinnen waren dabei:

---

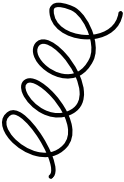
---

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 Ehefrauen“

„Heldin ohne Cape“

**Warum könnte ich meinem  
Mann jeden Morgen Kaffee ins  
Gesicht kippen?**

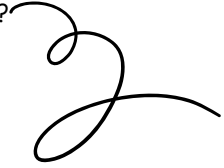
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Die wichtigen Fragen des Ehe-Lebens

Wer bringt immer die verrücktesten Modetrends ins Haus?

- Mein Mann in seinen alten Jogginghosen
- Ich mit meinen 27 Paar Schuhen
- Keiner, wir leben im „Pyjama-Style“



Wer hält die längsten Vorträge, ohne auf den Punkt zu kommen?

- Mein Mann mit seinen endlosen Technik-Geschichten
- Ich mit meiner Analyse des letzten Familientreffens
- Keiner, wir reden beide aneinander vorbei

Wer hält die spontansten Monologe über völlig irrelevante Themen?

- Mein Mann beim Fußballschauen
- Ich, wenn es um Klatsch und Tratsch geht
- Keiner, wir genießen die Stille (selten!)

Wer macht die nervigsten Geräusche beim Essen?

- Mein Mann, der Chips wie ein Holzfäller kaut
- Ich, wenn ich mit Schokolade raschle
- Keiner, alles läuft geräuschlos (außer das Besteck fliegt)

Wer bringt die kompliziertesten Koch- oder Backideen ein?

- Mein Mann mit seinem „geheimen Grillrezept“
- Ich mit meiner „Pinterest-Kuchen-Katastrophe“
- Keiner, Pizza bestellen geht schneller

Wer vergisst regelmäßig, das Handy lautlos zu stellen?

- Mein Mann, wenn er schon wieder WhatsApp-Videos anschaut
- Ich, mit meinen 38 WhatsApp-Gruppen
- Keiner, wir lieben es, wenn's ständig bimmelt



**Aufgaben für einen lustigen Ehe-Alltag**

## **Wohnzimmer-Tanzparty**

**Sofa-Falle? Nicht mit uns!  
Steh auf, schnappe dir deinen Mann,  
und macht aus dem Wohnzimmer eure  
ganz persönliche Tanzfläche!**



**Das Motto heute:**

„Fernbedienung weglegen, Lieblingssong an!“

## Wie war die Ehe-Woche?



Welche der folgenden Aktionen deines Mannes hat dich am meisten genervt?

- Socken überall im Haus verteilt
- Dauer-Schnarchen im Bett
- Übermäßiges Handygedudel

Welche Art von Sprüchen oder Kommentaren findest du am störendsten?

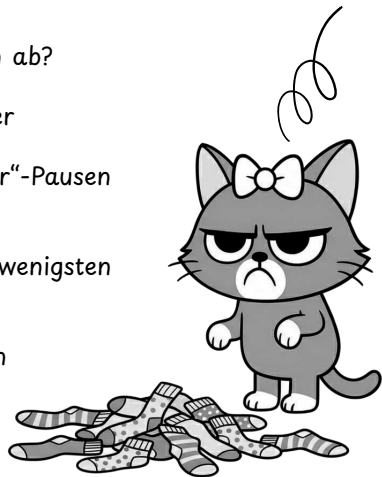
- „Schatz, wo ist meine ...?“
- Unangebrachte Witze über dein Shopping
- Dauerjammern über den Fernseher / Arbeit

Welches Verhalten lenkt dich am meisten ab?

- Ständiges Zappen durch 100 TV-Sender
- Lautes Kauen / Schmatzen
- Endlose „ich-geh-nur-kurz-in-den-Keller“-Pausen

Welches Gesprächsthema findest du am wenigsten interessant?

- Autos / Technik / Werkstattgeschichten
- Fußball / Sportergebnisse
- „Damals, in meiner Jugend...“



Welcher Kommunikationsstil deines Mannes ist am anstrengendsten?

- Zu direkt („Mach doch einfach...“)
- Zu passiv-aggressiv („Ist ja egal, wie DU es machst...“)
- Zu ausschweifend („Es fing alles vor 20 Jahren an...“)

## Die coolste Aufgabe des Tages

Tausche im Wohnzimmer alle Fernbedienungen gegen Zettel mit der Aufschrift:  
„Heute gibt's Quality Time statt Fernsehen!“  
und filme die Reaktion deines Mannes, wenn er umschalten will.

Erfolgreich umgesetzt:

- Ja
- Nein

Welche Komplizinnen 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 Ehefrauen“

„Heldin ohne Cape“

**Warum könnte ich meinem  
Mann jeden Morgen die  
Schlappen hinterherwerfen?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



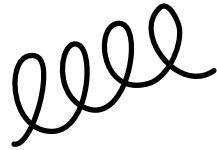
# Die wichtigen Fragen des Ehe-Lebens

Wer bringt immer die skurrilsten Snacks mit nach Hause?

- Mein Mann mit seinen merkwürdigen „neuen Chips-Sorten“
- Ich mit meiner geheimen Schokoladensammlung
- Keiner, wir bleiben bei Klassikern

Wer vergisst regelmäßig, das Licht im Haus auszuschalten?

- Mein Mann – natürlich jedes Mal!
- Ich – aber nur ganz selten
- Keiner, wir sind Stromspar-Helden



Wer vergisst regelmäßig, die Pflanzen zu gießen?

- Mein Mann (den Kaktus kann man doch nicht umbringen ... oder?)
- Ich (ups, wieder zu viel gegossen...)
- Keiner, wir haben einen grünen Daumen (zumindest in der Theorie)

Wer hat immer die schrillsten Handy-Klingeltöne?

- Mein Mann mit seinem nervigen Fußball-Alarm
- Ich mit meinem peinlichen Lieblingssong
- Keiner, wir lieben die Stille

Wer vergisst regelmäßig, Staub zu wischen oder den Bildschirm zu reinigen?

- Mein Mann – er sieht es einfach nicht!
- Ich – weil's mich nicht stört, bis Besuch kommt
- Keiner, wir sind beide putzbegeistert (haha, ja klar!)

Wer verliert ständig die Socken / Kleinteile im Haushalt?

- Mein Mann – die Waschmaschine frisst nur seine Socken
- Ich – meine Haarklammern sind unauffindbar
- Keiner, wir haben unser Chaos im Griff

