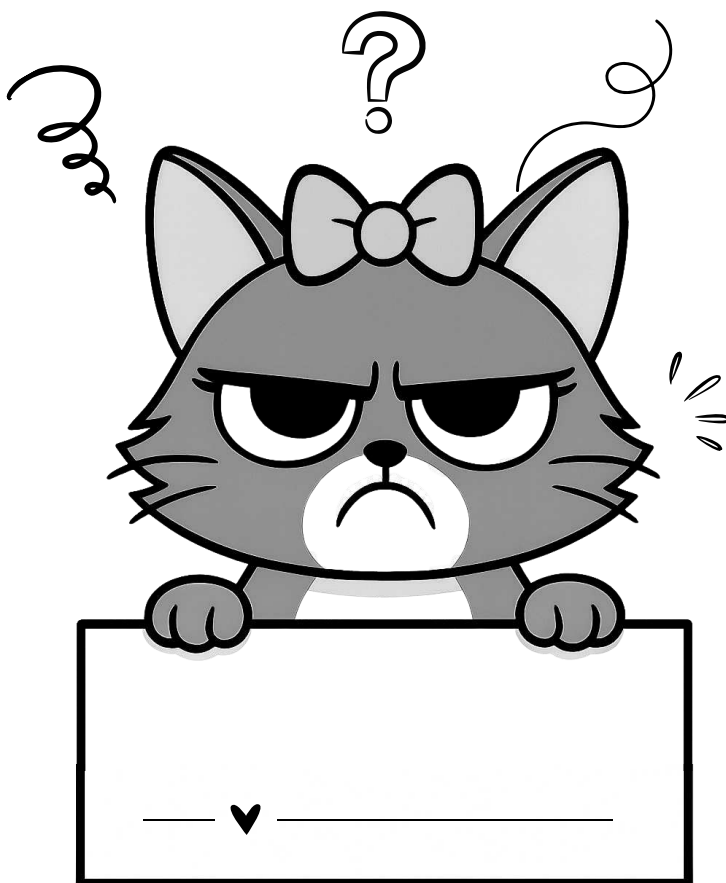


Dieses Buch gehört:





Kennst du das auch?

Du haust dir morgens im Halbschlaf den Zeh an der Bettkante an, kippst den ersten Kaffee über dein Lieblingsshirt – und der Tag hat noch nicht mal richtig angefangen.

Kaum hast du versucht, dich einmal entspannt zu schminken, vibriert schon wieder das Handy mit der dritten „Dringend!!!“-Nachricht.

Der Alltag fährt seine Krallen aus: Der Kühlschrank ist leer, der Postbote klingelt genau in dem Moment, in dem du noch in der Jogginghose stehst, und die WhatsApp-Familiengruppe bombardiert dich mit 43 Bildern von Tante Ernas Katze.

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

Und genau hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Wenn der Gedanke „Ich schmeiß alles hin und werde Auswanderin auf einer einsamen Insel“ zu verlockend wird, dann schnapp dir dieses Buch.

Es bringt dich runter, wenn andere dich hochfahren.

Es fängt dich auf, wenn der Alltag dich auffrisst.

Es lässt dich lachen, wenn dir eigentlich zum Heulen ist.

Durch freche Sprüche, die dir aus der Seele sprechen.

Durch Aufgaben, bei denen du mal so richtig Dampf ablassen kannst.

Und durch Fragen, die dir helfen, den Frust kreativ rauszulassen – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Und wenn wirklich gar nichts mehr geht: Zerreiß es. Tritt drauf. Stell dir vor, wie deine Probleme in Flammen aufgehen.

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

Es ist die ehrlichste Form von Selfcare. Und manchmal auch die beste Therapie.

Wie war deine Woche?



Lass uns einfach nicht drüber reden!



Ich brauche Schokolade.



Geht so... Meine Lieblingsfreundin war nicht da.



Super! Keine nervigen Nachrichten von der Schwiegermutter



Perfekt! Ich hatte Wellness-Zeit!

Diese 3 Dinge haben mich genervt:

1

2

3

Wer ist eigentlich die Person, die ständig ungefragt „gute Ratschläge“ verteilt - und warum hat sie noch niemand gestoppt?

.....

Was war die sinnloseste Nachricht, die du jemals in der Familien- oder Mädels-WhatsApp-Gruppe bekommen hast?

.....

Teile eine lustige Geschichte über ein Shopping-Desaster oder einen Fehlkauf.

.....

Wer kann am besten das nervige Piepen von der Waschmaschine imitieren?

.....

Welcher Duft zu Hause, im Auto oder im Büro ist völlig unerklärlich - und stört dich am meisten?

.....

Wer hat schon mal „aus Versehen“ deine Liebesschokolade gegessen?

.....



**Wem könnte ich jetzt
spontan einen Hausschuh
hinterherwerfen?**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Die coolste Aufgabe des Tages

Lege heimlich auf die gemeinsame Einkaufsliste deiner Familie einen völlig absurden Punkt - z. B. „rosa Glitzer-Mixer“ oder „Schokolade für mindestens ein Jahr“ - und warte ab, wer als Erstes fragt, ob das dein Ernst ist.

Erfolgreich umgesetzt:

- Ja
- Nein

Welche Komplizinnen oder Mitwisser 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

Heldin ohne Cape