

Erleb mal was!

mosaik



Doro Ottermann

ERLEB

MAL

WAS!

Ankreuzen
Ausfüllen
Kreativsein



mosaik



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe August 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Doro Ottermann

Gestaltung: Doro Ottermann

Gesamtherstellung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

KW • Herstellung: IH

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-39276-6

www.mosaik-verlag.de

HALLO 😊

Du bist ideenlos unmotiviert
oder hast ein wenig Zeit übrig?

Dann solltest du schleunigst

- auf dem Sofa liegen bleiben
- abwarten und Tee trinken
- aufstehen und etwas erleben.

In diesem Buch sind

- zwei bis drei einige mehr als 180
Ideen für kleine und große Erlebnisse
versammelt. Also los! Erleb mal was!

Und wann?

- jetzt, *natürlich!!*
- nie



Kapitel 1

Kopfsachen

Heute ...

- ...räumst du in deinem Kopf auf. 12
- ...machst du den Kopf leer. 13
- ...machst du den Tag zur Nacht. 14
- ...machst du die Nacht zum Tag. 15
- ...bist du ein Superheld. 16
- ...entwirfst du dein Superheldenkostüm. 17
- ...bist du ganz du selbst. 18
- ...bist du jemand anders. 19
- ...startest du ein Ideenglas gegen Langeweile. 20
- ...probierst du dein Ideenglas gleich mal aus. 21
- ...machst du ein Gedankenexperiment. 22
- ...bist du ein Orakel. 23
- ...bist du eloquent. 24
- ...sprichst du vor Publikum. 25
- ...singst du alle Gedanken raus. 26
- ...baust du dir eine Zeitkapsel. 27
- ...hältst du den Mund. 30
- ...machst du mal den Mund auf. 31
- ...versinkst du in einer Parallelwelt. 32
- ...erschaffst du eine Parallelwelt. 33
- ...löst du Probleme. 34
- ...triffst du spontane Entscheidungen. 35
- ...legst du dir ein paar Starallüren zu. 36
- ...entwirfst du deine Autogrammkarte. 37
- ...willst du mehr. 38
- ...willst du weniger. 39
- ...malst du mit dem Mund. 40
- ...irritierst du ein Tier. 41
- ...immer der Nase nach. 42
- ...bist du ganz Ohr. 43
- ...erfindest du ein neues Gericht. 44
- ...erfindest du ein neues Getränk. 45
- ...bist du wieder Kind. 46
- ...beschäftigst du dich mit dem Älterwerden. 47
- ...änderst du deinen Blickwinkel. 48
- ...bist du mal so richtig neugierig. 49
- ...verschwendest du Zeit. 50
- ...schenkst du jemandem Zeit. 51
- ...stellst du einen persönlichen Weltrekord auf. 52
- ...verleihst du dir einen Orden. 53
- ...sagst du JA. 54
- ...sagst du NEIN. 55
- ...ziehst du den Joker. 56
- ...machst du Quatsch. 57





Kapitel 2 Handwerk



Heute...

- ... machst du eine Mutprobe. **60**
- ... malst du mit deinem Essen. **61**
- ... fälschst du ein Kindheitsfoto. **62**
- ... legst du ein Fotoalbum deines Tages an. **63**
- ... lässt du mal die Finger vom Internet. **64**
- ... lässt du gleich noch mal die Finger vom Internet. **65**
- ... bist du ein Paradiesvogel. **66**
- ... bist du unsichtbar. **67**
- ... zeichnest du jeden, mit dem du ein Wort wechselst. **68**
- ... zeichnest du jede Stunde ein Selbstporträt. **69**
- ... bist du ein Schmuckdesigner. **70**
- ... bist du ein Schreiner. **71**
- ... schreibst du mit der anderen Hand. **72**
- ... lernst du das Fingeralphabet. **73**
- ... lässt du etwas Kleines ganz groß aussehen. **74**
- ... lässt du etwas Großes ganz klein aussehen. **75**
- ... bist du ein Koch. **76**
- ... bist du ein Bäcker. **77**
- ... machst du dir die Hände schmutzig. **78**
- ... lässt du deine Finger entscheiden. **79**
- ... erledigst du richtig viel. **80**
- ... machst du gar nichts. **81**
- ... zeichnest du mal ohne nachzudenken. **82**
- ... zeichnest du an einem ungewohnten Ort. **83**
- ... zeichnest du alles, was du isst. **84**
- ... machst du dir eine neue Frisur. **85**
- ... lernst du Jonglieren. **86**
- ... übst du Handstand. **87**
- ... bist du ein Songwriter. **88**
- ... bist du ein Improvisations-Poet. **89**
- ... baust du ein kleines Museum. **90**
- ... baust du ein Monumentalbauwerk. Oder so. **91**
- ... räumst du draußen auf. **92**
- ... pflanzt du einen Baum. **93**
- ... bastelst du mit Abfall. **94**
- ... machst du einen Wettkampf gegen den Regen. **95**
- ... bist du ein Reporter. **96**
- ... bist du ein Autor. **97**
- ... schnitzt du dir 'nen Stempel. **98**
- ... druckst du einfach ALLES. **99**
- ... zeichnest du superschnell. **100**
- ... schreibst du eine Postkarte. **101**
- ... bist du ein richtig guter Mensch. **102**
- ... bist du extrem hilfsbereit. **103**
- ... bist du ein Schneider. **104**
- ... bist du ein Mechaniker. **105**



Kapitel 3 Herzensdinge



Heute ...

- ... bist du ein Fan. 108
- ... schmiedest du Pläne fürs Leben. 109
- ... fischst du mal nach Komplimenten. 110
- ... streichelst du dein Ego. 111
- ... hebst du deine Stimmung. 112
- ... lächelst du zurück. 113
- ... lässt du mal Dampf ab. 114
- ... machst du einen Neuanfang. 115
- ... motivierst du dich selbst. 116
- ... verteilst du Lob & Komplimente wie Konfetti. 117
- ... hast du ein "Dinner for one". 118
- ... bist du ein Picknicker. 119
- ... sammelst du deine kleinen Glücksmomente. 120
- ... beschreibst du dein aller-allergrößtes Glückserlebnis. 121
- ... bringst du dich selbst zum Lachen. 122
- ... zauberst du jemandem ein Lächeln ins Gesicht. 123
- ... erleichterst du dein Herz. 124
- ... lobst du dich selbst über den grünen Klee. 125
- ... knüpfst du einen Kontakt. 126
- ... erweckst du eine Freundschaft aus dem Winterschlaf. 127
- ... startest du ein Tagebuch. 128
- ... schreibst du einen echten (Liebes-)Brief. 129
- ... jonglierst du mit Reimen. 130
- ... lernst du ein Gedicht. 131
- ... startest du ein Langzeitprojekt. 132
- ... hältst du durch. 133
- ... lernst du etwas Neues kennen. 134
- ... schaust du mal über den Tellerrand. 135
- ... kommst du mal ranter. 136
- ... treibst du deinen Puls in die Höhe. 137
- ... machst du heimlich was Nettes. 138
- ... bäckst du alle glücklich. 139
- ... machst du einen Schlafanzugtag. 140
- ... machst du dir Gedanken über Gemütlichkeit. 141
- ... verbreitest du gute Laune. 142
- ... zeigst du der Welt deine Laune. 143
- ... legst du eine Lachkonserve an. 144
- ... bringst du andere zum Lachen. 145
- ... zeichnest du einen Freundschaftsstammbaum. 146
- ... stellst du dein Team auf. 147
- ... sammelst du Glücksmusik. 148
- ... machst du ein Mixtape. 149
- ... sammelst du freundliche Wörter. 150
- ... erfindest du neue Wörter. 151
- ... bist du nicht allein. 152
- ... interviewst du dich selbst. 153
- ... findest du interessante Schatten. 154
- ... findest du ungewöhnliche Dinge zum Malen. 155
- ... wünschst du dir mal was. 156
- ... erfüllst du dir einen großen Wunsch. 157





Kapitel 4 Bewegung

Heute...

- ...bewegst du dich mal anders. 160
- ... bist du ein Erfinder. 161
- ... unternimmst du einen Ausflug. 162
- ... wiederholst du den Ausflug. 163
- ... machst du eine Nachtwanderung. 164
- ... tappst du im Dunkeln. 165
- ... bist du ein Kartograf. 166
- ... findest du gute Orte. 167
- ... schreibst du mit dem Fuß. 168
- ... bist du ein Fußmaler. 169
- ... schlenderst du am Wasser. 170
- ... flanierst du durch die Stadt. 171
- ... machst du Umwege. Viele. 172
- ... gehst du so lange wie möglich geradeaus. 173
- ... tanzt du alles raus. 174
- ... forderst du jemanden zum Tanz auf. 175
- ... kommst du hoch hinaus. 176
- ... kommst du noch höher hinaus. 177
- ... gehst du campen - im Wohnzimmer. 178
- ... machst du was anders als sonst. 179
- ... gehst du querfeldein. 180
- ... verirrst du dich in einem Maisfeld. 181
- ... lässt du die Schuhe mal stehen. 182
- ... pfeifst du auf den Bodenkontakt. 183
- ... bist du ein Riese. 184
- ... bist du ein Zwerg. 185
- ... zählst du deine Schritte. 186
- ... reduzierst du deinen Aktionsradius auf ein Minimum. 187
- ... schwitzt du mal so richtig. 188
- ... tust du alles - außer gehen. 189
- ... gehst du ganz langsam von A nach B. 190
- ... gehst du total schnell von A nach B. 191
- ... machst du eine Schnitzeljagd. 192
- ... sammelst du Spuren. 193
- ... leitest du eine Ameisenstraße um. 194
- ... machst du einen Rückwärts-spaziergang. 195
- ... umrundest du deine Heimatstadt. 196
- ... spazierst du zu deinem Lieblingsort. 197
- ... verbringst du den Tag im Wald. 198
- ... sperrst du dich aus. 199
- ... findest du eine Art Dinosaurier. 200
- ... holst du dir nasse Füße. 201
- ... legst du eine persönliche Weltkarte an. 202
- ... planst du viele Reisen. 203



Kapitel 1

KOPF





sachen

Datum: _____

Heute räumst du in deinem Kopf auf.

Um Platz für Neues zu haben, muss erst einmal alles raus, was stört. Schreib alles hier auf, hinterher krickelst du so lange mit einem Stift darüber, bis man nichts mehr lesen kann. Aus den Augen, aus dem Sinn.

A large white area shaped like a human head profile, facing right. The interior of the head is filled with horizontal dashed green lines, intended for writing. The background is a greyish surface with several dark, scribbled-out areas, particularly on the left side, representing the 'clearing out' mentioned in the text.

Datum: _____

Und heute machst du
den Kopf leer.

Schließ
die Augen,

atme ruhig
ein und aus,

versuch,
jeden Gedanken,
der sich in deinen
Kopf schleicht,

in ein kleines
Wölkchen zu
verwandeln,

das sich langsam
am Himmel auflöst.

Datum: _____

Heute machst du den Tag zur Nacht.

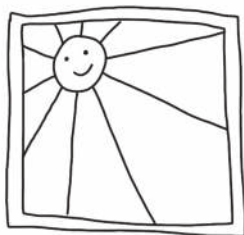
Bleib liegen. Steh nicht auf.

Wie lange hältst du durch?

Aufgewacht bin ich um Uhr.

So oft habe ich mich wieder umgedreht und die Augen zugemacht: Mal

So habe ich den Drang bekämpft, aufzustehen und etwas zu tun:



.....
.....
Dafür bin ich trotzdem kurz auf-
gestanden:

Wenn ich nicht geschlafen habe, habe ich:

So fühle ich mich jetzt: $\frac{1}{3}$ $\frac{2}{3}$

Weil



Datum: _____

Heute machst du die Nacht zum Tag.

Geh nicht schlafen. Bleib wach.

Wie lange hältst du durch?

Startuhrzeit dieses Experiments: Uhr

Beendet habe ich das Experiment um Uhr.

So lange habe ich also durchgehalten: Stunden

Das hatte ich mir vorgenommen:

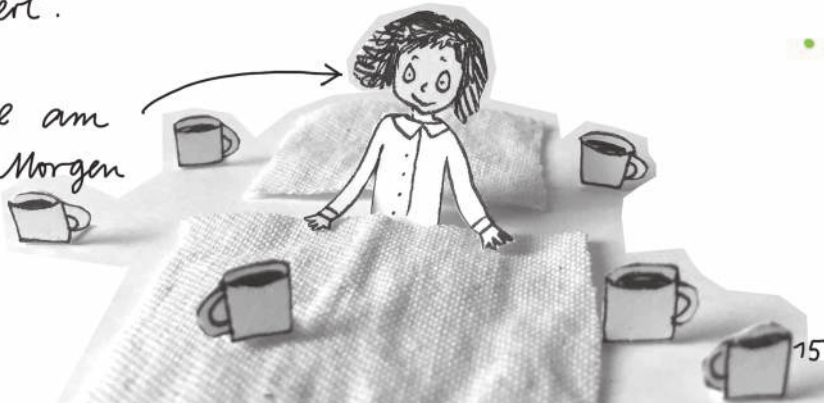
Und das habe ich tatsächlich gemacht:

So habe ich mich wachgehalten:

Das hat mittel gut leider gar nicht funktioniert.



Augenringe am
nächsten Morgen
(einzeichnen)



Datum: _____

Heute bist du ein
Superheld.

Mal dir aus,

wie du als Superheld
wärest.

Mein Superhelden-Name:

Meine absolute Superkraft:

- mit der Tapete verschmelzen
- Steine essen
-

Da
komme
ich her:

Meine
Geheimwaffe:

Besonderheiten:

Das mache ich tagsüber:

Und das nachts:

Mein
Gegfeind:

Datum: _____

Heute entwirfst du dein Superheldenkostüm.

Entwirf dein spezielles Superheldenkostüm.
Denk auch an Accessoires und Details.
Und wie wäre dein Logo?

BANG

POW



Datum: _____

Heute bist du ganz du selbst.

Notier alles, was "typisch " ist.
(Dein Name)

So bin ich morgens
direkt nach dem Aufstehen:

mürrisch heiter bis wolzig

So reagiere ich auf Kritik:

Das mache ich, wenn ich mich richtig freue:

Ein typisches Ritual:

Das bringt mich auf die Palme:

Das mache ich nur, wenn keiner guckt:

Ich finde mich ziemlich gut, weil



Datum: _____

Heute bist du jemand anders.

Wer möchtest du sein? Und warum?

Heute war ich
nicht ich,
sondern:



So habe ich mich gekleidet:

So habe ich mich verhalten:

Das war wie immer:

Das war völlig anders:

So war es, mal in eine andere Rolle zu schlüpfen:

Möchte ich es wieder tun?

ja nein

Weil



Datum: _____

Heute startest du ein Ideenglas gegen Langeweile.

1. Notier alles, was du richtig gern tust, auf kleinen Zetteln.



2. Falte jeden Zettel zusammen.



3. Stopf ihn in ein Glas.

4. Bei Langeweile ziehst du einen Zettel und tust das, was draufsteht.

Klettern gehen!





Doro Ottermann

Erleb mal was!

Ankreuzen, Ausfüllen, Kreativsein

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 208 Seiten, 15,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-442-39276-6

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: August 2017

Für die perfekte Auszeit vom Alltag: Doro Ottermann hat die besten Ideen zum Kreativsein, Nachdenken, Ausprobieren und Spaß-Haben gesammelt und liebevoll illustriert. Sie ermutigt dazu, das eigene kreative Potenzial zu entdecken und das Erlebte festzuhalten. Mit Gedankenspielen, Alltagsexperimenten, Tipps fürs Unterwegssein und Anleitungen für Glücksmomente. Das kreative Mitmachbuch für alle Ankreuzer, Ausfüller, Kritzler und Sachenausprobierer! Also los: Erleb mal was!



[Der Titel im Katalog](#)