DORIS HOFERT

Kaffee. Couch. Welt aus.

Das humorvolle Anti Stress Buch
für Frauen, die dringend einen guten
Grund für eine Pause brauchen.

Ohne schlechtes Gewissen.



Herzlich willkommen! ♡

Wie schön, dass du da bist!

Hier warten ein paar liebevoll zusammengestellte PDF-Vorlagen auf dich:
zum Ausdrucken, Ausschneiden, Teilen, für die Hosentasche
oder einfach zum Schmunzeln und Spaß haben.

Dein kleines Extra für mehr Leichtigkeit:

☕ **7 Tage mehr Luft** – sieben kleine Experimente für einen entspannteren Alltag

💗 **30 charmante Neins** – für alle, die nicht immer Ja sagen möchten

😎 **Der Fick-Dich-Faktor-Pocket-Guide** – deine humorvolle Antwort auf ungefragte Ratschläge und nervige Erwartungen

🌸 **Die 30-Tage-Pausen-Challenge** – mehr kleine Auszeiten, ganz ohne Optimierungsdruck

🎉 **Das Anti-Optimierungs-Bingo** – für deine ganz persönlichen Alltagsrebellionen

Und vielleicht kommt noch das eine oder andere dazu …

Mein Wunsch für dich: Dass du öfter durchatmest, öfter über dich selbst lachst und dir erlaubst, auch mal fünfe gerade sein zu lassen.

Du musst nicht alles schaffen. Du musst nicht allen gefallen. Und du brauchst dir eine Pause nicht erst zu verdienen.

Mach es dir schön. Hab Spaß. Und vergiss dich selbst nicht! ♡

Meine 7 Tage mit mehr Luft

Eine Woche, sieben kleine Experimente

Statt das ganze Leben umzukrempeln, probiert die Leserin eine kleine Veränderung aus. Schon eine kleine Pause kann viel bewirken.



Montag

Eine Aufgabe bewusst verschieben.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Was hat sich verändert, als ich diese Aufgabe nicht sofort erledigt habe?

Meine Notizen:

Dienstag

Vor einer Zusage eine Bedenkzeit nehmen.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Wie hat es sich angefühlt, kurz innezuhalten, bevor ich zugesagt habe?

Meine Notizen:

Mittwoch

Zehn Minuten Pause ohne Handy.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Was habe ich in diesen zehn Minuten nur für mich getan – und wie hat es sich angefühlt?

Meine Notizen:

Donnerstag

Um konkrete Hilfe bitten.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Wie war es, Unterstützung anzunehmen – und was hat das für mich verändert?

Meine Notizen:

Freitag

Etwas nur zu 80 % erledigen.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Was ist passiert, als ich losgelassen habe? Was war trotzdem gut?

Meine Notizen:

Samstag

Eine Verpflichtung absagen, die nicht wichtig ist.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Wie hat es sich angefühlt, „Nein" zu sagen – und was hat sich dadurch verändert?

Meine Notizen:

Sonntag

Aufschreiben, was diese Woche leichter war.



☐ Heute habe ich es ausprobiert:

♥ Reflexionsfrage:
Was hat mir in dieser Woche am meisten geholfen?
Was möchte ich beibehalten?

Meine Notizen:

Regel:

Kein Nachholen.
Kein Perfektionismus.

Einfach weitermachen, wann immer es passt.



Kleine Schritte. Große Wirkung.

30 charmante Neins

für Frauen, die schon genug um die Ohren haben

Für alle, deren Mund schneller Ja sagt als der Kopf „Bist du wahnsinnig?" rufen kann.

Ein Nein ist auch eine Form von Selbstfürsorge.



1. Freundlich, aber bestimmt

1. „Danke, aber mein Tag ist bereits ausgebucht. Sogar die Pausen haben Termine."
2. „Diesmal muss ich leider passen. Ich übe gerade das Nein-Sagen."
3. „Danke fürs Fragen! Ich bin diesmal raus – und zwar ganz ohne schlechtes Gewissen."
4. „Das klingt toll. Für jemanden mit mehr Zeit."
5. „Ich würde ja gern, aber mein innerer Akku blinkt schon rot."
6. „Leider nein. Ich habe mir selbst etwas versprochen."
7. „Danke, aber ich habe heute schon genug Abenteuer mit meinem Alltag."

2. Mit einer Prise Humor

8. „Ich würde gern helfen, aber meine Superkräfte sind gerade in der Reinigung."
9. „Nein danke. Ich bin heute nur in der Zuschauerrolle."
10. „Ich muss leider absagen. Meine Couch hat bereits mit mir gerechnet."
11. „Das passt gerade so gut in meinen Tag wie ein Elefant in eine Handtasche."
12. „Ich habe kurz darüber nachgedacht. Mein Sofa hat gewonnen."
13. „Leider nein. Mein innerer Zirkus hat bereits drei brennende Bälle in der Luft."
14. „Ich kann das nicht übernehmen. Ich bin schon für meinen eigenen Wahnsinn zuständig."
15. „Heute nicht. Ich möchte meinen Feierabend gern noch persönlich kennenlernen."

Lächeln hilft – auch beim Nein-Sagen.



3. Wenn jemand hartnäckig bleibt

16. „Ich verstehe, dass du jemanden brauchst. Trotzdem kann ich es nicht übernehmen."
17. „Ich weiß, dass es wichtig ist. Für mich passt es trotzdem nicht."
18. „Meine Antwort bleibt leider Nein – auch nach der zweiten Kaffeerunde."
19. „Ich habe es mir überlegt und bleibe bei meinem Nein."
20. „Ich möchte mich nicht rechtfertigen müssen. Ich kann es diesmal einfach nicht."
21. „Dass ich es könnte, heißt nicht, dass ich es muss."
22. „Ich helfe gern, wenn es passt. Diesmal passt es nicht."

Gut gewählt.

4. Für Familie, Verein und andere freiwillige Abenteuer

23. „Danke, dass du an mich denkst. Diesmal darf jemand anderes glänzen."
24. „Ich übernehme diesmal nichts. Ich bin schon im Team „Alltag bewältigen"."
25. „Ich kann leider nicht einspringen. Mein eigener Laden läuft schon auf Notbetrieb."
26. „Diesmal bin ich nicht dabei. Ihr schafft das auch ohne meine berühmte Rettungsaktion."
27. „Ich kann einen Beitrag leisten, aber nicht die ganze Veranstaltung retten."
28. „Ich bin diesmal nicht zuständig. Das fühlt sich ungewohnt an, ist aber sehr befreiend."



5. Die Königsdisziplin: kurz und ohne Erklärung

29. „Nein, das schaffe ich nicht."
30. „Nein. Und ich lasse es jetzt einfach dabei."

Mein Lieblingssatz:

„Nur weil ich es irgendwie noch unterbringen könnte, muss ich es nicht auch noch unterbringen."



Weniger Ja. Mehr Ich.

Ein Nein ist keine Unfreundlichkeit. Es ist eine Entscheidung darüber, wofür deine Zeit und Energie reichen.

Du darfst freundlich bleiben, ohne deine Grenze in einem dreiseitigen Aufsatz zu verteidigen.

Der „Fick-Dich-Faktor“ Pocket-Guide

Dein digitaler Spickzettel für die Hosentasche – oder als Wallpaper fürs Smartphone.

Kleine Antworten. Große Wirkung.



Du darfst freundlich bleiben und trotzdem klar Nein sagen.

Willkommen in der Zone der unantastbaren Ruhe!

Kennst du diesen Moment? Jemand tritt an dich heran, zückt den imaginären Zeigefinger und drückt dir einen dieser gut gemeinten, aber seelenfressenden Ratschläge aufs Auge:

„Du solltest wirklich mal wieder mehr Sport machen, du wirkst so blass.“

„Wie, du kochst heute Abend Tiefkühlpizza? Die Kinder brauchen doch frisches Gemüse!“

„Wenn du im Job ein bisschen flexibler wärst, würdest du auch schneller aufsteigen.“

Und was passiert? Dein Gehirn schaltet auf Schockstarre. Du lächelst verkrampft, sagst „Ja, da hast du absolut recht“ und ärgerst dich auf dem Heimweg drei Stunden lang schwarz.

Kleine Texte. Große Wirkung.

Schluss damit.

Dieser Pocket-Guide ist deine verbale Rüstung. Speichere dir dieses Bild als Hintergrundbild auf dein Smartphone oder zieh das Mini-PDF aus der Tasche, sobald die Energievampire kreisen. Ein kurzer Blick, ein tiefes Durchatmen – und du feuerst die perfekte, charmant-konsequente Antwort ab.



1 Die Klassiker gegen ungefragte Ratschläge

(Verwandschaft & Bekannte)

Situation:
Jemand kommentiert dein Aussehen, deinen Haushalt oder dein Leben.

Die Antwort:
„Danke für deinen Input! Ich pack ihn direkt zu den Dingen, die mich exakt null interessieren.“

Die schmerzfreie Alternative:
„Interessante Perspektive. Ich mach's trotzdem weiter auf meine Art.“

Du bist gut, so wie du bist.



2 Die Büro-Schilder gegen toxischen Leistungsdruck



Situation:
Der Kollege will dir kurz vor Feierabend noch ein „wichtiges Projekt“ aufdrücken.

Die Antwort:
„Das klingt nach einer fantastischen Aufgabe für jemanden, der motiviert ist. Ich bin es heute leider nicht mehr.“

Die eiskalte Variante:
„Meine Kapazitäten sind erschöpft. Die Erdatmosphäre hält auch ohne dieses Meeting.“

Deine Zeit ist wertvoll.



3 Die Supermarkt- & Alltags-Abwehr



Situation:
Jemand drängelt sich vor oder will ein ungefragtes Gespräch anfangen.

Die Antwort:
„Ich bewundere deinen Mut, mich anzusprechen, aber ich habe heute eine strikte „Keine-Menschen-Aura“.“

Der Joker:
„Schön, dich gesehen zu haben – und jetzt muss ich dringend weiterfliehen!“
(Sofort umdrehen und zügig weggehen).



Weniger Smalltalk, mehr Ich.

INein ist keine Unfreundlichkeit.

Es ist eine Entscheidung darüber, wofür deine Zeit und Energie reichen.

Seite 1

Mein persönlicher Stress-Kompass ♡

Erkenne, was dich Energie kostet – und was dir guttut.



Klarer sehen.
Leichter leben.

Manchmal ist es gar nicht eine einzige große Sache, die uns erschöpft. Oft sind es die vielen kleinen Dinge: die ständigen Unterbrechungen, unerledigten Aufgaben, die Erwartungen anderer und das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein.

Dieser Stress-Kompass hilft dir, genauer hinzuschauen. Du musst nichts sofort verändern und auch keine perfekten Antworten finden. Es geht darum, deine persönlichen Stressmuster besser kennenzulernen und herauszufinden, wo du dir das Leben ein wenig leichter machen kannst.

Nimm dir ein paar ruhige Minuten und beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1 Was kostet mich regelmäßig Energie?

Denke an die vergangenen Tage und Wochen.

- ☐ Welche drei Situationen stressen mich besonders häufig?
- ☐ Bei welchen Aufgaben denke ich regelmäßig: „Muss das jetzt auch noch sein?"
- ☐ Welche Menschen, Termine oder Verpflichtungen empfinde ich momentan als anstrengend?
- ☐ Was beschäftigt mich gedanklich, selbst wenn ich eigentlich Feierabend habe?
- ☐ Gibt es etwas, das ich immer wieder aufschiebe, weil es mich überfordert?

Meine drei größten Energieräuber:

1. _____
2. _____
3. _____

Schon allein zu erkennen, was dich stresst, ist ein erster Schritt.

♡

2 Wo mache ich mir selbst zusätzlichen Druck?

Manchmal kommt der Stress nicht nur von außen. Auch unsere eigenen Ansprüche können den Alltag unnötig schwer machen.

- ☐ Wo erwarte ich von mir, alles besonders gut oder besonders schnell zu erledigen?
- ☐ Welche Aufgaben erledige ich, obwohl sie auch warten könnten?
- ☐ Vergleiche ich mich mit anderen und habe das Gefühl, mehr leisten zu müssen?
- ☐ Habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich ausruhe?
- ☐ Welchen Satz sage ich mir häufig, der mich zusätzlich unter Druck setzt?

Ein Gedanke, der mich häufig stresst:

_____

_____

Ein hilfreicherer Gedanke könnte sein:

_____

_____

Beispiel: Aus „Ich muss alles schaffen" wird „Ich darf entscheiden, was heute wirklich wichtig ist." ♡

Seite 3

3 Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Ein Ja kann freundlich gemeint sein und trotzdem zu viel werden. Besondars dann, wenn du aus Pflichtgefühl, Angst vor Enttäuschung oder Gewohnheit zustimmst.

- ☐ Bei welchen Menschen fällt es mir besonders schwer, Nein zu sagen?
- ☐ Welche Aufgaben übernehme ich, obwohl ich eigentlich keine Zeit oder Energie dafür habe?
- ☐ Was befürchte ich, wenn ich eine Bitte ablehne?
- ☐ Welche Verpflichtung würde ich heute nicht mehr eingehen, wenn ich noch einmal entscheiden könnte?
- ☐ Wo könnte ich künftig erst einmal sagen: „Ich schaue nach und melde mich"?

Eine Situation, in der ich künftig bewusster entscheiden möchte:

Mein Satz für das nächste Mal:

Beispiel: „Danke, dass du an mich denkst. „Diesmal kann ich das leider nicht übernehmen."

4 Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?

Oft bemerken wir unsere Grenzen erst, wenn wir bereits erschöpft sind. Dabei sendet unser Körper häufig früher Signale.

- ☐ Werde ich ungeduldig, unkonzentriert oder schneller gereizt?
- ☐ Bekomme ich das Gefühl, dass mir selbst Kleinigkeiten über den Kopf wachsen?
- ☐ Merke ich, dass ich nur noch funktioniere und kaum wahrnehme, wie es mir geht?
- ☐ Ignoriere ich Hunger, Müdigkeit oder das Bedürfnis nach Bewegung und Ruhe?
- ☐ Was tue ich normalerwesie, wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird?

Meine persönlichen Warnsignale:

Was ich künftig früher tun möchte:

Zum Beispiel: kurz aufstehen, etwas trinken, ans Fenster gehen, eine Aufgabe unterbrechen oder jemanden um Unterstützung bitten.

5 Was gibt mir wirklich Energie zurück?

Nicht jede Pause erholt uns gleich gut. Manchmal scrollen wir zehn Minuten am Handy und fühlen uns danach genauso erschöpft wie vorher. Manchmal reichen dagegen ein kurzer Spaziergang, ein Gespräch oder ein paar Minuten auf der Couch.

- ☐ Bei welchen Aktivitäten kann ich wirklich abschalten?
- ☐ Mit welchen Menschen fühle ich mich wohl und muss mich nicht verstellen?
- ☐ Was habe ich früher gern gemacht, wofür ich mir heute kaum Zeit nehme?
- ☐ Welche kleinen Momente machen meinen Alltag schöner?
- ☐ Was würde ich öfter tun, wenn ich mir dafür keine Rechtfertigung abverlangen müsste?

Drei Dinge, die mir guttun:
1.
2.
3.

Eine kleine Pause, die ich diese Woche ausprobieren möchte:

Erholung ist kein Luxus, sondern Selbstfürsorge.

6 Welche Verantwortung könnte ich teilen?

Du musst nicht alles allein erledigen, nur weil du es bisher tan hast. Manchmal hilft es, Aufgaben neu zu verteilen, Erwartungen anzusprechen oder einen einfacheren Weg zu wählen.

- ☐ Welche Aufgaben könnte jemand anderes übernehmen?
- ☐ Wo könnte ich konkret um Hilfe bitten, statt darauf zu hoffen, dass jemand meine Überlastung bemerkt?
- ☐ Was muss nicht so gründlich, so schnell oder so perfekt erledigt werden?
- ☐ Welche wiederkehrende Verpflichtung könnte ich reduzieren?
- ☐ Was darf künftig einfach einmal liegen bleiben?

Eine Aufgabe, die ich abgeben, teilen oder vereinfachen möchte:

Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

Mein erster kleiner Schritt:

Mein persönlicher Entlastungshebel

Du musst nicht alle Antworten auf einmal in Veränderungen verwandeln. Wähle eine einzige Erkenntnis aus, die dir besonders wichtig erscheint.

Das möchte ich nicht länger automatisch tun:	Stattdessen möchte ich ausprobieren:	Daran merke ich, dass es mir gut tut:

Du schaffst das. Schritt für Schritt.

Mehr Ich. Bitte!

Mein Experiment für die nächsten 7 Tage

Ich probiere eine kleine Veränderung aus, die mir im Alltag mehr Luft verschaffen könnte.

Denk daran:
Dein Stress-Kompass ist keine weitere To-do-Liste. Er soll dir helfen, besser zu erkennen, was du brauchst, wo du Grenzen setzen kannst und welche kleinen Veränderungen wirklich etwas bewirken.

WhatsApp-Notfall-Vorlagen

Kopieren, einfügen, durchatmen:

Hier ist deine digitale Schutzmauer für das Smartphone. Schluss mit peinlichen Stottereien, erfundenen Grippe-Wellen oder dem x-ten peinlichen Versuch, sich aus WhatsApp-Gruppen herauszuschummeln. Mit diesen Vorlagen drückst du auf Senden und badest im reinen Dopamin der wiedergewonnenen Lebenszeit.



A Die Pflichtveranstaltungen & Tupper-Attentate

Wenn Bekannte versuchen, dich in Verkaufsveranstaltungen, Tupper-Partys oder dröge Kaffeekränzchen zu ziehen.

Die Vorlage für die Tupper- / Kerzen- / Kosmetik-Party:

„Hey du! Danke für die Einladung, das klingt wirklich nach einem Event ... für absolut irgendjemand anderen. Ich muss mich da dieses Mal schweren Herzens ausklinken, mein Abend gehört der horizontalen Erholung. Viel Spaß beim Kunststoffdosen-Kauf / Duftkerzen-Schnuppern!"

Die Vorlage für den obligatorischen Kaffee-Nachmittag:

„Oh, wie lieb gedacht! Leider bin ich aktuell logistisch und mental absolut ausgebucht (sprich: Ich liege im Schlabberlook auf der Couch und starre an die Decke). Ich wünsche euch einen zuckersüßen Nachmittag ohne mich!"

B Der Eltern-WhatsApp-Terror

Wenn der Kita- oder Schulchat explodiert und jemand freiwillige (und völlig überflüssige) Aufgaben verteilt.

Die Vorlage gegen das Eltern-Basteln / Kuchenbacken-Kommando:

„Hallo zusammen! Kurzes Update von meiner Seite: Ich feiere heute den Tag der bewussten Untätigkeit und kann mich weder am Plätzchenbacken noch am Laternen-Schnitzen beteiligen. Mein Beitrag zur Gruppe ist heute moralischer Natur: Ich halte die Klappe und wünsche gutes Gelingen!"

Die Vorlage gegen den endlosen Klassenchat-Diskussions-Strang:

„Ihr Lieben, ich habe den Chat jetzt auf ‚stumm' geschaltet, weil mein Gehirn den Overload nicht mehr verarbeitet. Entscheidet einfach, ich trage jede demokratische Schandtat schweigend mit. Tschüss!"

C Die Dauer-Jammertante & Energievampire

Wenn jemand anruft oder schreibt, um dich stundenlang mit den eigenen Problemen vollzudröhnen, während deine eigene Energie auf Sparflamme läuft.

Die Vorlage für den akuten Energie-Notstand:

„Hey! Ich sehe deine Nachricht, aber ich muss dir ehrlich sagen: Mein eigener Akku blinkt rot. Ich bin heute Abend absolut kein guter Gesprächspartner und ziehe mich in meine Höhle zurück. Lass uns nächste Woche quatschen, wenn ich wieder unter den Lebenden weile. Drück dich!"

Die Vorlage für die sanfte, aber unmissverständliche Vollbremsung:

„Du, ich merke gerade, dass mir alles über den Kopf wächst und ich den Abend brauche, um komplett abzuschalten. Ich kann heute leider keine Ratschläge geben oder tiefgründige Probleme wälzen. Pass auf dich auf, ich bin bald wieder da!"

D Die plötzliche Spontaneität (Die am-selben-Tag-Absagen)

Wenn vor drei Wochen zugesagt wurde, aber die Realität heute zuschlägt.

Die Vorlage für den klassischen 3-Stunden-Vorab-Rückzug:

„Hey! Mir ist heute Nachmittag etwas dazwischengekommen – mein innerer Schweinehund hat die Kontrolle übernommen und mich an die Couch gefesselt. Ich schaffe es heute Abend leider nicht zu euch. Trinkt ein Glas Wein für mich mit!"

Die Vorlage für die ehrliche Stoßgebet-Absage:

„Ich muss heute leider die Segel streichen. Der Tag war so lang, dass ich mich nur noch in die Vertikale begeben kann, ohne einen Nervenzusammenbruch zu riskieren. Es tut mir so leid, wir holen das nach, wenn ich wieder salonfähig bin!"

Du darfst dich selbst an erste Stelle setzen.

Ein Nein ist keine Unfreundlichkeit.

Es ist eine Entscheidung darüber, wofür deine Zeit und Energie reichen.

Kleine Nachrichten. Große Wirkung.

5 brandneue Quick-Responses für die Hosentasche



Kleine Worte. Große Wirkung.

Manchmal ist Nein die freundlichste Form von Selbstfürsorge.

1 Gegen den klassischen „Du-siehst-müde-aus"-Angriff

Situation:
Jemand meint es angeblich „nur gut" und weist dich ungefragt auf deine dunklen Schatten unter den Augen hin.

Die Antwort:
„Danke, das ist der exklusive 'Ich-lebe-mein-eigenes-Leben'-Look. Steht mir, oder?"



2 Gegen die ewigen Erziehungs-Polizisten (auf dem Spielplatz oder im Bekanntenkreis)

Situation:
Jemand kommentiert ungefragt, was deine Kinder essen, anhaben oder wie sie sich benehmen.

Die Antwort:
„Wahnsinn, wie gut du meine Kinder kennst. Willst du sie gleich mitnehmen und erziehen? Ich hätte dann nämlich kurz Zeit für Kaffee."



3 Gegen den subtilen Druck zur ständigen Optimierung

Situation:
Du wirst gefragt, warum du denn „immer noch nicht" dies oder das (Kurs gemacht, Blog gestartet, Bude renoviert) hast.

Die Antwort:
„Ich habe mich bewusst dafür entschieden, meine Energie stattdessen in gepflegte Faulheit zu investieren. Läuft super."



4 Gegen ungebetene Hilfe beim Aufräumen oder Machen

Situation:
Jemand betritt das Zimmer, sieht ein bisschen Chaos und will sofort ungefragt Hand anlegen oder kritisieren.

Die Antwort:
„Keine Sorge, das ist kein Chaos – das ist eine Kunstinstallation zum Thema ‚Radikale Selbstbestimmung'."



5 Die universelle Abbruch-Formel für jede Endlos-Diskussion

Situation:
Jemand redet und redet und will dir eine Meinung aufdrücken, zu der du schlicht keine Meeresstiefe an Interesse hast.

Die Antwort:
„Das ist ein wunderschöner Punkt für jemanden, der darüber nachdenken möchte. Ich entscheide mich stattdessen für ein Eis (oder eine Tasse Kaffee). Tschüss!"



Du darfst freundlich bleiben – und trotzdem bei dir.

Anti-Optimierungs-BINGO

Kleiner Haken. Große Wirkung!



So funktioniert's:

Kreuze im Laufe der Woche (oder an einem einzigen ganz normalen Dienstag) an, was auf dich zutrifft. Sobald du eine Reihe voll hast (waagerecht, senkrecht oder diagonal), hast du offiziell gewonnen.

Der Hauptgewinn:

Du legst sofort jedes schlechte Gewissen ab, sinkst in die horizontale Position und gönnst dir eine Tasse Kaffee. Herzlichen Glückwunsch!



Das Spielfeld: Der Chaos- & Anti-Perfektionismus-Check

Schweigen ☐ Stillschweigend eine WhatsApp-Gruppe auf „stumm" geschaltet, in der nur GIFs verschickt werden. 	**Haushalts-Taktik** ☐ Die dreckigen Teller so im Spülbecken gestapelt, dass es aussieht wie eine moderne Skulptur. 	**Der Klassiker** ☐ Heute schon ein schlechtes Gewissen gehabt wegen einer dreckigen Fußleiste. 	**Digitaler Widerstand** ☐ Den Anruf einer Nummer ignoriert, obwohl du genau wusstest, dass es wichtig ist. 	**Meisterklasse** ☐ Tiefkühlpizza mit zwei Blättern Basilikum belegt und als „Haute Cuisine" getarnt. 
Kreatives Versteck ☐ Vor dem Besuch des ungebetenen Gastes den ganzen Kram einfach in den nächstbesten Schrank gestopft. 	**Die Notlüge** ☐ Dem Postboten oder Bekannten durch den geschlossenen Vorhang zugewinkt, aber so getan, als wäre man nicht da. 	**Prioritäten** ☐ Sich gegen das Sport-Outfit und für die weite Jogginghose entschieden. Pure Vernunft! 	**Das Phantom** ☐ Die Kamera in der Videokonferenz mit der Begründung „schlechte Verbindung" ausgeschaltet. 	**Wahre Schönheit** ☐ Die Jogginghose getragen, die eigentlich nur noch für den Altkontainer zugelassen war. 
Wortgewandt ☐ Auf die Frage „Wie geht's?" mit einem monotonen „Muss ja!" geantwortet, ohne zu zucken. 	**Kaffeekultur** ☐ Die archäologische Kaffeetasse vom Vortag auf dem Nachttisch mit einer Zeitschrift abgedeckt. 	**FREIFELD** ☐ Du hast heute schon mindestens einmal laut „Nein" gesagt! (Direkt kreuzen!) 	**Die Eskapade** ☐ Fünf Minuten länger im Auto auf dem Perkplatz sitzen geblieben, nur um deine Ruhe zu haben. 	**Schuldgefühl-Abfuhr** ☐ Zum Abendbrot einfach Nutellabrot gegessen und es stolz „Kinder-Menü" genannt. 
Der Ninja ☐ Eine Einladung drei Stunden vorher per Textnachricht gecancelt, weil die Couch gerufen hat. 	**Minimalismus** ☐ Einen ungeöffneten Brief vom Amt drei Wochen lang tapfer ignoriert. 	**Seelenfrieden** ☐ Sich aus einem anstrengenden Smalltalk verabschiedet, indem man auf die leere Uhr getippt hat. 	**Klimafreundlich** ☐ Den Wäscheberg auf dem Stuhl ignoriert und ihn als „vorübergehendes Lager" deklariert. 	**Blickdicht** ☐ Den Gedankenblitz um 3 Uhr nachts aufgeschrieben und den Zettel wütend in den Müll gefeuert. 
Prokrastination ☐ Den Müllbeutel im Flur stehen lassen, weil er „heute Abend noch raus muss" (ganz bestimmt). 	**Der Tunnelblick** ☐ Die Rollläden schon um 16:30 Uhr runtergelassen, damit niemand mehr klingeln kann. 	**Der Jackpot** ☐ Eine Stunde lang sinnlos durch den Social-Media-Feed gescrollt und danach bereut. 	**Der ultimative Test** ☐ Im Supermarkt an einer Bekannten vorbeigeführt, als hättest du eine Sehbehinderung. 	**DREI REIHEN VOLL!** ☐ Du darfst den Rest des Tages im Bett verbringen. Punkt. 

Du musst nicht perfekt sein – du darfst einfach du sein!

Rebellionen. Große Wirkung.

Die 30-Tage-Pausen-Challenge

Mehr kleine Erholung, ohne ein neues Optimierungsprojekt.

Jeden Tag eine freiwillige Mini-Idee: fünf Minuten sitzen bleiben, eine Nachricht später beantworten, einen Spaziergang machen, eine Aufgabe bewusst liegen lassen oder eine Pause ohne Handy genießen.



Wichtig:
Es gibt keine Strafen und kein Nachholen. Ein ausgelassener Tag ist kein Scheitern.

Der Mehrwert:
Du probierst neue Verhaltensweisen aus, statt sie nur zu lesen.

Tag 1
Einfach mal fünf Minuten sitzen bleiben. Ohne schlechtes Gewissen.



☐ Heute gemacht:

Tag 2
Eine Nachricht später beantworten. Du musst nicht immer sofort reagieren.



☐ Heute gemacht:

Tag 3
Einen Spaziergang machen – auch wenn es nur zehn Minuten sind.



☐ Heute gemacht:

Tag 4
Eine Aufgabe bewusst liegen lassen. Es wird nicht gleich alles zusammenbrechen.



☐ Heute gemacht:

Tag 5
Eine Pause ohne Handy genießen.



☐ Heute gemacht:

Tag 6
Etwas tun, das dir einfach Freude macht. Ohne Ziel, ohne Sinn, einfach so.



☐ Heute gemacht:

Tag 7
Heute nicht perfekt sein. Gut genug ist wunderbar.



☐ Heute gemacht:

Tag 8
Um Hilfe bitten. Es ist keine Schwäche, sondern klug.



☐ Heute gemacht:

Tag 9
Bewusst atmen. Drei tiefe Atemzüge, bevor du weitermachst.



☐ Heute gemacht:

Tag 10
Etwas Schönes auf dem Weg zur Arbeit oder im Alltag entdecken.



☐ Heute gemacht:

Tag 11
Eine Mahlzeit in Ruhe genießen. Ohne Multitasking.



☐ Heute gemacht:

Tag 12
Ein unvollendetes Projekt ruhen lassen. Manches darf auch mal warten.



☐ Heute gemacht:

Tag 13
Heute etwas für dich tun. Nicht für andere.



☐ Heute gemacht:

Tag 14
Eine To-do-Liste schreiben – und dann drei Punkte streichen.



☐ Heute gemacht:

Tag 15
Heute öfter lächeln – auch wenn es nur dank dir selbst ist.



☐ Heute gemacht:

Tag 16
Etwas langsamer laufen. Du musst nicht immer schneller sein.



☐ Heute gemacht:

Tag 17
Eine kleine Auszeit in der Natur genießen.



☐ Heute gemacht:

Tag 18
Heute „Nein" sagen, zu etwas, das dir nicht guttut.



☐ Heute gemacht:

Tag 19
Eine Freundin anrufen oder schreiben. Einfach so.



☐ Heute gemacht:

Tag 20
Das Handy bewusst früher weglegen.



☐ Heute gemacht:

Tag 21
Etwas auf später verschieben – ohne schlechtes Gewissen.



☐ Heute gemacht:

Tag 22
Eine Runde auf der Couch kuscheln. Das ist produktive Erholung.



☐ Heute gemacht:

Tag 23
Heute jemandem ein Kompliment machen – oder es selbst annehmen.



☐ Heute gemacht:

Tag 24
Etwas bewusst anders machen als sonst.



☐ Heute gemacht:

Tag 25
Einen kleinen Wunsch erfüllen – auch wenn er nicht „wichtig" ist.



☐ Heute gemacht:

Tag 26
Den Tag mit etwas beginnen, das dir guttut – nicht nur mit To-dos.



☐ Heute gemacht:

Tag 27
Heute weniger scrollen. Mehr real erleben.



☐ Heute gemacht:

Tag 28
Eine Aufgabe bewusst gemeinsam machen. Teilen entlastet.



☐ Heute gemacht:

Tag 29
Heute dankbar sein. Für das, was schon gut ist.



☐ Heute gemacht:

Tag 30
Rückblick halten: Was hat dir in diesen 30 Tagen wirklich gutgetan?



☐ Heute gemacht:

Kleine Pausen. Große Wirkung.

Du machst das großartig!

Willkommen in der Adomee-Familie!

Schön, dass du an Bord bleibst! Ab und zu flattert nun Post von uns in dein Postfach.

Mit echten Highlights:

- 🎁 **Exklusive Bonus-Elemente & Materialen** für kommende Projekte.
- 📚 **Kostenfreie Rezensionsexemplare** unserer neuesten Bücher.
- 🎟️ **Gewinnspiele** mit tollen Goodies.
- ☕ **Umfragen & Sneak Peeks**, bei denen du aktiv mitbestimmen kannst, was als Nächstes im Verlag passiert.

Stöberkiste: Entdecke unsere anderen Bücher im Adomee-Verlag

Falls du nach dem Chaos-freien Couch-Abend noch Lesestoff suchst, der dein Leben (oder deine Sicht darauf) aufmischt, schau unbedingt in unsere weiteren Verlagshighlights rein:

Mach's gut und bis ganz bald in der Adomee-Familie!