



Der Flamingo

Steh auf einem Bein und zähl rückwärts von 20 bis 0. Wackelst du? Fang von vorne an!



Die Zeitlupe

Geh zur Tür und zurück — SO langsam wie ein Astronaut auf dem Mond.



Der Spiegel

Such dir jemanden und mach jede Bewegung von ihm für 30 Sekunden genau nach.



Der Elefant

Beug dich vor, lass einen Arm als Rüssel hängen und male mit der Nase Achten in die Luft.



Der Affe

Knie hin, klopf dir auf die Brust und mach den besten Affenlaut den du kannst!



Der Hubschrauber

Steck beide Arme zur Seite und dreh dich 5× langsam im Kreis. Nicht schwindeln!



Der Liegende Achter

Steck einen Finger aus und male eine liegende 8 in die Luft — so groß wie möglich. 3×!



Die Überkreuz

Rechter Ellenbogen trifft linkes Knie — dann andersrum. 10× so langsam wie möglich.





Der Roboter

Geh 30 Sekunden wie ein Roboter — steife Arme, steife Beine, piep piep!



Die Schnecke

Kringel dich auf dem Stuhl ganz klein zusammen — dann ganz langsam aufstrecken.



Nicht lachen!

Schau jemanden direkt an und versuch dabei NICHT zu lachen. Wer zuerst lacht, verliert!



Die blöde Fratze

Mach die allerbeste blöde Fratze. Zeig sie jemandem — wer lacht zuerst?



Die Zunge

Lass die Zunge raus und sag: "Heute ist ein wunderschöner Tag!"



Der Hüpf

Hüpf 5× so hoch du kannst — dabei laut zählen!



Der Flüsterer

Flüster für die nächsten 2 Minuten alles — auch wenn jemand fragt warum!



Der Schleicher

Schleich wie ein Ninja durch den Raum — kein Geräusch, kein Wackeln!





Der Wackelkopf

Sag "Ja" — dabei den Kopf schütteln. Sag "Nein" — dabei nicken. Schaffst du das?



Das Spiegelbild

Stell dich vor einen Spiegel und mach 10 Sekunden lang die lustigsten Gesichter!



Der Atemzug

4 Sekunden einatmen — 2 halten — 6 ausatmen. 3 Durchgänge. Du schaffst das!



Der Wunsch

Schließ die Augen und wünsch dir etwas. Ganz in Ruhe. Du hast 30 Sekunden.



Das Summen

Summ einen langen Ton so lange du Luft hast. Spür die Vibration in der Brust!



Die Stille

Leg den Kopf auf den Tisch und zähl leise bis 30. Kein Sprechen, kein Bewegen.



Die Schultern

Schultern hoch zu den Ohren — 5 Sekunden halten — loslassen. 3×!



Der Bauch

Hand auf den Bauch. Einatmen: hebt sich. Ausatmen: senkt sich. 5× spüren.





Die Augen

Reib die Hände warm und leg sie auf die geschlossenen Augen. 30 Sekunden Dunkelheit.



Das Kompliment

Geh zu jemandem und sag ihm etwas Echtes Nettes – von Herzen!



Die Umarmung

Drück dich selbst! Arme kreuzen und fest drücken. 10 Sekunden halten.



Das Lob

Sag dir selbst laut 3 Dinge die du gut kannst. Laut! So dass man es hört.



Das Klopfen

Klopf dir selbst auf die Schulter und sag: "Gut gemacht!"



Der Rückenrauler

Frag jemanden ob du ihm den Rücken kraulen darfst. 30 Sekunden. Dann tauschen!



Die Hand

Mal deine Hand auf ein Blatt und schreib in jeden Finger etwas das du magst.



Die Stille Post

Flüster jemandem einen lustigen Satz ins Ohr – der gibt ihn weiter!





Die 5 Tiere

Nenn 5 Tiere die GRÜN sind. Zu leicht? 5 blaue!



Die Wörter

Nenn 5 Wörter mit AU – dann 5 mit ÄU. Wer ist schneller?



Das Ich höre

Schließ die Augen und hör 30 Sekunden lang genau hin. Was hörst du alles?



Der Detektiv

Such dir einen Gegenstand. Beschreib ihn ohne den Namen – wer errät ihn?



Die Malaufgabe

Stell jemandem eine Aufgabe: "Mal einen Elefanten auf einem Einrad!"



Das Gedicht

Erfind einen Reim mit deinem Namen. Er muss nur lustig sein!



Die 5 Pflanzen

Nenn 5 Pflanzen → 5 Gemüse → 5 Obstsorten. Wer kommt weiter?



Das Wasser

Trink ein ganzes Glas Wasser. Langsam. Jeden Schluck spüren.





Das Etui

Sortier dein Etui — alle Stifte nach Farbe. Du hast 2 Minuten!



Das Aufräumen

Räum leise 3 Dinge auf. Wer sieht es als Erster?



Das Strecken

Streck alle 4 Gliedmaßen so weit du kannst — dann alles ausschütteln!



Die Pause

Leg den Kopf auf den Tisch. 60 Sekunden. Nichts denken. Einfach sein.



Der Händeschüttler

Schüttle beide Hände 30 Sekunden — als ob du Wasser abschüttelst!





Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Brainy-Flow
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Spaß & Quatsch
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe
KLARTEXT-MENTORING



Atem & Ruhe

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Miteinander

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Denken & Entdecken

KLARTEXT-MENTORING



Selbstfürsorge

KLARTEXT-MENTORING



Selbstfürsorge
KLARTEXT-MENTORING



Selbstfürsorge
KLARTEXT-MENTORING



Selbstfürsorge
KLARTEXT-MENTORING



Selbstfürsorge
KLARTEXT-MENTORING



Selbstfürsorge
KLARTEXT-MENTORING