

Mach mal was!

mosaik

Doro Ottermann



Mitmachen,
selbst machen,
glücklich machen.

mosaik





Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Quellennachweis S. 68: Ott, Edgar: "Probier's mal mit Gemütlichkeit". Das Dschungelbuch Original Soundtrack (neue deutsche Version), Disney Records 2007, CD

1. Auflage

Originalauflage August 2015

©2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München

Umschlagmotive: Doro Ottermann

Gestaltung: Doro Ottermann

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

KW . Herstellung IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39275-9

www.mosaik-verlag.de



- Stell dich mit dem Buch vor einen Spiegel und lies das Vorwort.



Stella!

Wenn du diesen Text lesen kommt, hast du schon verstanden, worum es in diesem Buch geht: Es geht um Sachen machen. Um Erfahrungen und Erlebnisse. Und um Spielen. Das Buch soll dir dabei helfen, unter vollsten Umständen und dich in interessanten Situationen zu bringen, die dein Leben weiter machen. Die Dinge, die du dafür benötigst, hast du schon: dich selbst zum Beispiel, deinen aufgewecktesten Kopf, Neugierde und Lust am Spielen und Ausprobieren. Zusätzlich wären für mich wieder ein Notizbuch, ein Stift, Mitmachkarten und eine Bindeklammer sehr hilfreich. Aber jetzt genug davon. Raum für die Macht der Welt zu deinem Spielplatz. Viel Spaß!



Los geht's!

Inhalt

Erleben

- 10 Sammle alle diese Erlebnisse!
- 12 Erleb was beim Essen!
- 14 Mach was mit deiner Kleidung!
- 16 Verbring Zeit mit deinen Freunden!
- 18 Untersuch die Zeit!
- 20 Mach was mit der Post!
- 22 Experimentier mit dem Wetter!
- 24 Sei ein Bücherwurm!
- 26 Mach was mit Wasser!
- 28 Mach was mit Farben!
- 30 Erforsch deine Träume!
- 32 Mach was mit dem Mund!
- 34 Erleb den Frühling!
- 36 Mach was im Sommer!
- 38 Mach was im Herbst!
- 40 Wintererlebnisse
- 42 Munkel im Dunkeln!
- 44 Mach was mit Leuten, die du (noch) gar nicht kennst!
- 46 Lern noch mehr neue Leute kennen!
- 48 Entdecke die Langsamkeit!

Spielen

- 52 Stell dich diesen Herausforderungen!
- 54 Stell dich auch diesen Herausforderungen!
- 56 Nimm's wörtlich!
- 58 Mach ein etwas anderes Selbstporträt!
- 60 Gib die Kontrolle aus der Hand!
- 62 Mach mal die Welt ein klitzekleines bisschen besser!
- 64 Zeichne diese Geräusche!
- 66 Mach mal Quatsch!
- 68 Tu, was die Musik dir sagt!
- 70 Sei jemand anders!
- 72 Starte ein Jahresprojekt!
- 74 Sei noch mal ein Kind!
- 76 Erleb ein Küchenabenteuer!
- 78 Spiel mit deinem Essen!
- 80 Sei ein Forscher!
- 82 Übersteh einen Tag ohne elektrischen Strom!
- 84 Mach alles ganz anders als sonst!

Jagen & Sammeln

- 88 Sammle diese Gespräche!
- 90 Leg dir eine Sommerkonserve an!
- 92 Sammle hier deine Erinnerungen an den Winter!
- 94 Sammle Proben dieser Flüssigkeiten!
- 96 Lass dich von Fremden zeichnen!
- 98 Sei ein Wortsammler!
- 100 Mach ein Foto von dir & ...

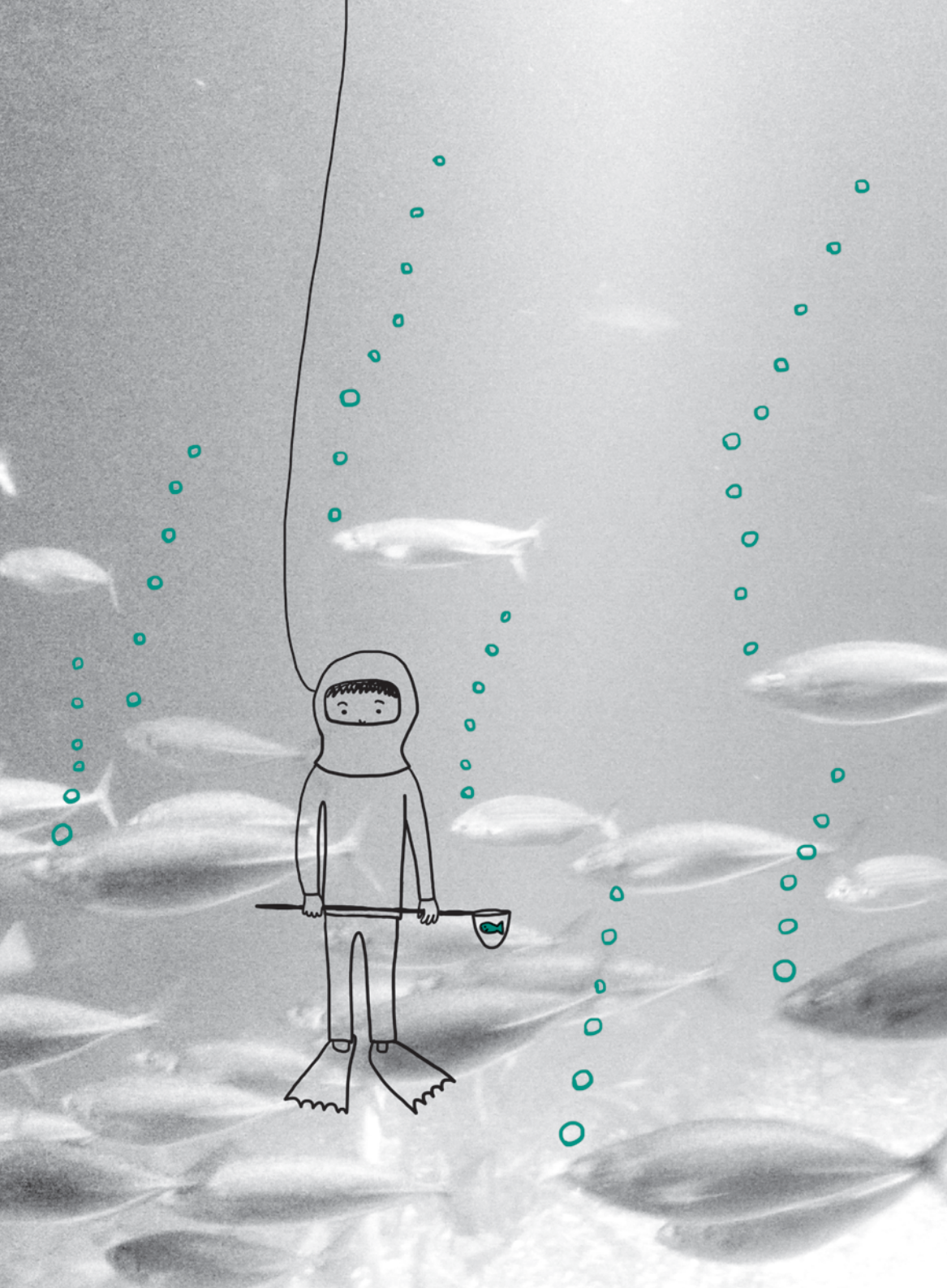
- 102 Erweitere deinen Horizont!
- 104 Beschreib einige deiner neuen Erfahrungen!
- 106 Sammle Fingerabdrücke aller deiner Freunde!
- 108 Sammle gute Aussichten!
- 110 Werd Sammler für Miniatur-Kunst!
- 112 Sammle gute Ratschläge!
- 114 Nimm ein paar Duftproben!
- 116 Sei ein Sachenfinder!
- 118 Starte eine außergewöhnliche Sammlung auf deiner Fensterbank!
- 120 Dokumentier ein Weilchen dein Abendessen!

Fühlen

- 124 Leg dir einen Glücksvorrat an!
- 126 Zeichne dich selbst, wenn du ... bist!
- 128 Trau dich was!
- 130 365 Tage mutig sein!
- 132 Lass dir Honig um den Bart schmieren!
- 134 Mach dir ein paar ruhige Minuten!
- 136 Tu was für dein Ego!
- 138 Fühl alle diese Gefühle!
- 142 Erleichter dein Gewissen!
- 144 Mach was allein!
- 146 Wünsch dir was!
- 148 Mach dir einen richtig schönen Tag!
- 150 Mach mal nichts!
- 152 Mach jemanden glücklich. Jetzt!
- 154 Noch mehr Glücklichmachen!
- 156 Fühl die Musik!
- 158 Bastel dir deine eigenen Komplimente-Kärtchen!
- 160 Trenn dich von trüben Gedanken!

Rausgehen

- 164 Guck mal über den Tellerrand!
- 166 Bau dir einen Erlebnisgenerator!
- 168 Mach dir Notizen über einige deiner neuen Erlebnisse!
- 170 Sei richtig spontan!
- 172 Zeig, dass du da warst: Hinterlass Spuren!
- 174 Mach was im Wald!
- 176 Mach was mit Bäumen!
- 178 Mach dir deinen eigenen Stadtplan!
- 182 Mach was am Strand!
- 184 Verreise vor deiner Haustür!
- 186 Schick die Finger auf die Reise!
- 188 Beweg dich!
- 190 Tausch dich um die Welt!
- 192 Dokumentier den Boden unter deinen Füßen!
- 194 Zeig deinem Mini-Ich die große weite Welt!
- 196 Mach was in deiner Stadt!
- 198 Geh verloren!
- 202 Tanzen!




Erleben



Sammle alle
diese
Erlebnisse!

	ein Buch lesen	etwas Essbares finden	einen Tanz aufführen	ein Souvenir finden	einen Tee trinken	die Umgebung zeichnen	lachen
zu Hause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Park	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf dem Weg zur Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Museum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf einem Spielplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gelangweilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf einem Berg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unter einer Brücke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Schwimmbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf einem Baum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Flugzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heimlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in einer Menschenmenge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erleb was beim Essen!

- 
- Probier ein neues Getränk. Oder denk dir gleich selbst eins aus. Wie wäre es zum Beispiel mit Bonbon-Zwiebel-Schorle?

- Tischdeckenkunst:
Leg eine weiße Papiertischdecke auf den Tisch. Servier dann ein möglichst farbenfrohes Essen mit reichlich Kleckerpotenzial. Die Spuren der Mahlzeit auf der Decke sind dein Tischdecken-Kunstwerk.

- Lass dir diese Lebensmittel im Munde zergehen, ohne zu kauen. (Nacheinander oder alles gleichzeitig, ganz wie du willst.)

- Beiß mal in eine Chilischote und erleb, wie sich das anfühlt.

- Stück Schokolade
- Erdbeere
- Stückchen Möhre
- etwas Zwiebel
- ein paar Erbsen
- ein Gummibärchen

Iss einen Tag lang nur Lebensmittel, die die gleiche Farbe haben.

Mach dir eine Liste mit Lebensmitteln, die dich glücklich machen.



Iss einen Tag lang dein ganzes Essen püriert.

Iss dein Essen, ohne die Hände zu benutzen.

Freunde dich mit einem Lebensmittel an, das du bisher vernachlässigt hast.

Probier mal, eine Suppe mit den Fingern zu essen.

Versuch, ein schmackhaftes Gemüseis herzustellen.



Mach was mit
deiner Kleidung!

□
Stell ein
Kleidungsstück
selbst her und
trag es auch.

□
Trag einen Tag
lang alle
Kleidungsstücke
auf links.

Fall → □ Im Festkleid
aus dem ins Büro.
Rahmen.

□ Im Jogginganzug
in die Oper.

□
Verkleide dich
mal, wenn kein
Karneval ist.

□
Reparier ein
kaputtes
Kleidungsstück,
anstatt es
zu entsorgen.

Organisiere mit deinen Freunden eine Klamotten-Tauschparty.

Hab Spaß mit Mustern, Streifen zu Blümchen zu Karos. Alles ist erlaubt.

Schenk deinen aus-rangierten Lieblingsstücken neues Leben: z.B. als Kissen, Tasche oder Patchworkdecke.

Zieh eine Woche lang nur Kleidung in einer einzigen Farbe an. (Für Fortgeschrittene: jeden Tag eine andere Farbe.)

Erfinde ein Kleidungsstück, das Lärm macht. Wie könnte es aussehen?

Kleide dich so, dass deine Mitmenschen bei deinem Anblick gute Laune bekommen.

Verbring Zeit mit deinen Freunden!



Feiert eure Freundschaft
mit einem großen
spontanen Fest.

Geht Minigolf spielen.



Geht picknicken.
Im Park.
Im Sommer.
Nachts.



Lern mal alle Leute
wirklich kennen, mit
denen du online
befreundet bist.



Führt doch mal wieder ein Poesiealbum.
(Freundebuch oder Briefheft
geht natürlich auch.)



Wenn du traurig bist:
triff deinen lustigsten Freund
oder deine lustigste Freundin
und verbring einfach
Zeit miteinander.



Macht eine Schnitzeljagd
durch die Stadt
oder den Wald.



Mietet das lustigste
Tretboot und dreht darin
eine Runde auf dem See.

Gründet einen Verein.



Triff an einem Tag
so viele Freunde
wie möglich.



Haltet den Moment fest.
Macht spontan Automatenfotos.



Guckt einen Film,
stellt den Ton ab
und "synchronisiert"
ihn selbst.



Veranstaltet gemeinsam einen
Flohmarkt oder eine Tauschparty.
Für Bücher, Krempel, Klamotten
oder verrückte Ideen.

Untersuch die Zeit!

Lies mal eine
ganze Zeitung
von Anfang bis
Ende durch.

Häng eine Filz-
stiftzeichnung
in dein Fenster.
Sieh zu, wie
sie im Laufe
der Monate
verblasst
und ver-
schwin-
det.

Steck einen kleinen
kantigen Stein
in deine Jacken-
tasche und
streich immer
wieder immer
Finger mit dem
Finger drüber.
So lange,
bis er sich
glatt
an-
fühlt.

Bewahr den
Weihnachtsbaum
ein ganzes Jahr
auf und benutz
ihn nur ein
Mal.

Such dir einen
Ort, an dem alle
in Eile sind.
Ruhig seelen-
ruhig dem-
Treiben
zu.

Mach dir mal klar,
wie lang eine
Stunde ist,
indem du hier
jede Sekunde
einen
kleinen
Strich
malst.

Verschwende Zeit;
stell dich an
der längsten
Schlange an,
bezahl nur
mit kleinen
Münzen,
...



Sieh mal einem
Eiswürfel beim
Schmelzen zu.



Wie lange dauert
es, bis deine
Haare 5 cm
gewachsen
sind?
Stopp die
Zeit.



Halt mal die Zeit
an, dokumentier
einen besonders
schönen Augen-
blick bis
ins aller-
kleinste
Detail.



Pflanz einen Baum
und steh ihm
beim Wachsen
zu.



Bewahr einen
Apfel auf und
sieh zu, wie
er gammelt.
Wie lange
hältst du
durch?





Mach was mit der Post!



Schreib Briefe an
alle, denen du etwas
zu sagen hast.



Verschick mal ein wunder-
volles Überraschungspaket
an jemanden, der eine
Aufmunterung
gebrauchen kann.



Beantworte eine Woche lang
jede E-Mail per Postkarte
(oder Klebezettel).



Schreib mal einen richtig
netten Fanbrief an dein Idol
und warte ab,
ob du Antwort bekommst.

□ Starte eine Brieffreundschaft.

□
Benutzt immer wieder den gleichen Briefumschlag. Wie oft schafft ihr es? Führ hier Strichliste.

□
Benutz ungewöhnliche Materialien als Briefumschlag und Paketverpackung. Z.B. ein Stück Blech oder einen leeren Waschmittelkarton.

Spiel LAUTE POST:
□ pack und verschick mal ein Paket, das so richtig Lärm macht.

□
Verschick einfach mal zwischendurch bunte Postkartengrüße. Wer viel schreibt, bekommt viele Briefe zurück.

□
Gestalte jeden Briefumschlag so, dass der Empfänger davon gute Laune bekommt.





Doro Ottermann

Mach mal was!

Mitmachen, selbst machen, glücklich machen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 208 Seiten, 15,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-442-39275-9

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: August 2015

Ein Ideenfeuerwerk, das den Alltag bunter macht.

Mindestens 715 Anregungen für kleine und große Erlebnisse, Entdeckungen und Begegnungen an gewöhnlichen und ungewöhnlichen Orten. Spazieren, malen, reisen, fotografieren, fühlen, sammeln, spielen, ausprobieren – Doro Ottermann schickt uns auf Auszeit vom Alltag. Das perfekte Mitmach-, Selbstmach- und Glücklichmachbuch! Also los: Mach mal was!



[Der Titel im Katalog](#)