

Mach mal was!



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](http://www.mosaik-verlag.de)

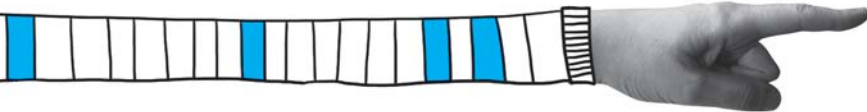


- Stell dich mit dem Buch vor einen Spiegel und lies das Vorwort.



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 voll sofer zu kommen und dich in interessanteren Situationen zu bringen, die dein Leben unter 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, Mitmenschen und eine Bindeklammer sehr hilfreich. Aber jetzt genug davon. Raum mit dir. Mach die 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 & ...

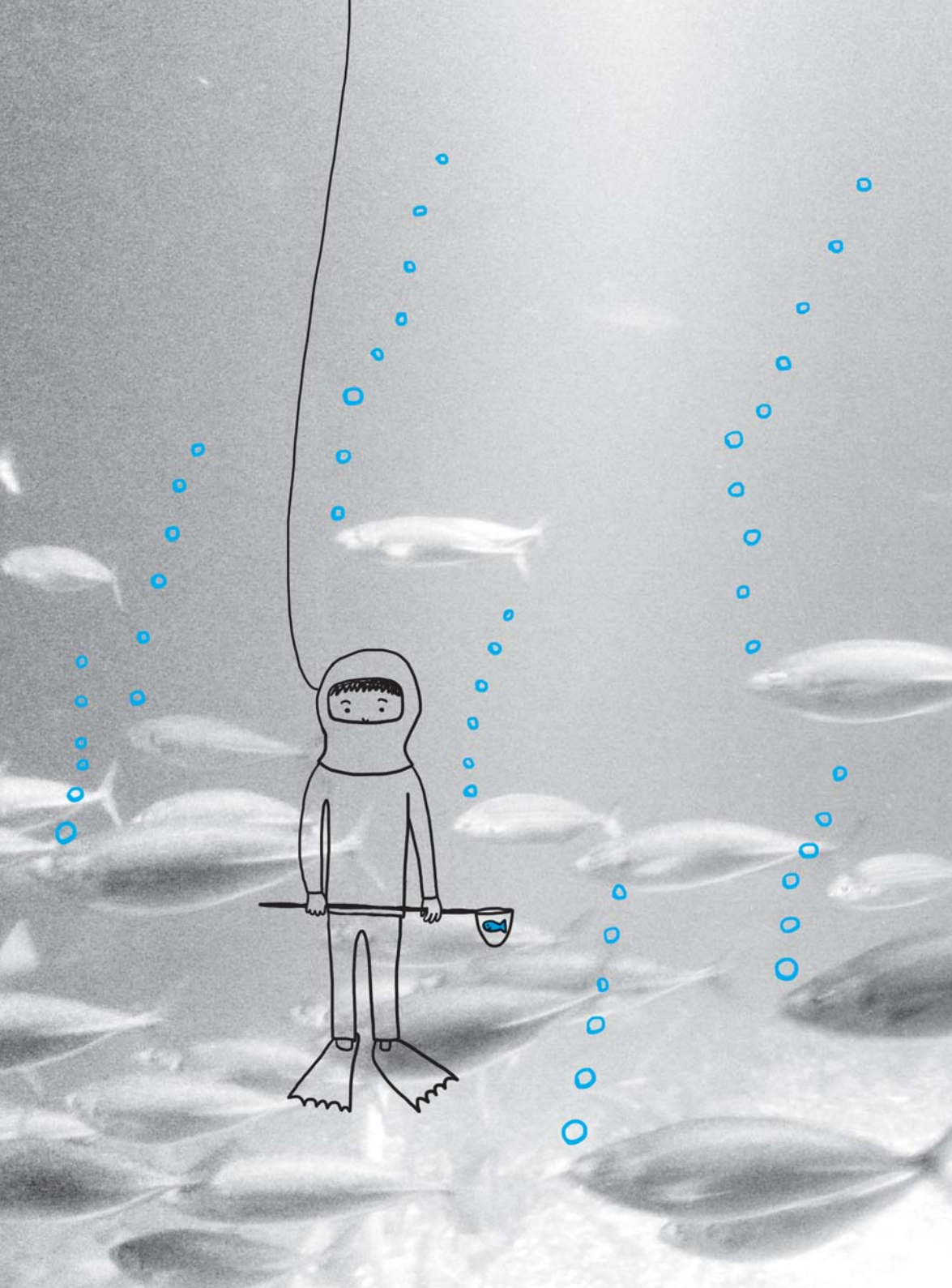
- 102 Erweitere deinen Horizont!
- 104 Beschreib einige deiner neuen Erfahrungen!
- 106 Sammle Fingerabdrücke aller deiner Freunde!
- 108 Sammle gute Aussichten!
- 110 Werd Sammler für Miniatur-Kunst!
- 112 Sammle gute Ratschläge!
- 114 Nimm ein paar Duftproben!
- 116 Sei ein Sachenfinder!
- 118 Starte 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!





An underwater scene with various fish swimming in a greyish-blue water. There are several vertical lines of blue bubbles rising from the bottom. A small, stylized blue fish with white spots is positioned near the bottom left. The word 'Erleben' is written in a black, cursive font in the center of the image.


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 verbringt 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 mit dem  
Finger drüber.  
So lange,  
bis er sich  
glatt  
an-  
fühlt.

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

Such dir einen  
Ort, an dem alle  
Guck sind-  
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 sieh 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? Führt 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.

Über 100 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!