



Zeit zum Träumen

Heute Abend heisst es:

*Kuschelsocken  
raus und  
Kaminfeuer an!*

Versuche mal die Augen zu schließen  
und um dich herum alles  
ganz deutlich wahrzunehmen.  
Hörst du Vögel singen?  
Oder eine U-Bahn unter der Erde  
vorbeifahren?  
Spürst du wie deine Kleidung deine  
Haut berührt?

Eine Joggingtour oder ein  
Spaziergang hilft dabei,  
den Kopf abzuschalten und  
durchzuatmen.

SONNENAUF- UND -UNTERGÄNGE  
MÜSSEN KEIN URLAUBSPRIVILEG  
SEIN. LIVE VOM BALKON AUS,  
AM BESTEN MIT EINER  
TASSE HEISSEM TEE IN DER HAND.  
EINFACH MAGISCH!

**SLAP  
PN**

Halt dir eine Stunde am  
Nachmittag frei. Mit einer  
Tasse **TEE** und **RUHE** kann  
man sich voll und ganz  
dem **BUCH** und seiner  
Geschichte widmen. Auch  
eine Stunde in der **BADE-  
WANNE**, mit **KERZEN**licht  
und entspannter **MUSIK**  
kann den Geist befreien.

Würdest du es schaffen  
**10 MINUTEN**  
nichts anderes zu tun als  
dir deiner selbst und  
deiner Umgebung bewusst  
zu werden?

**ODER**

wie wäre es mit einem  
Bad vor der Arbeit?

**ÜBRIGENS**

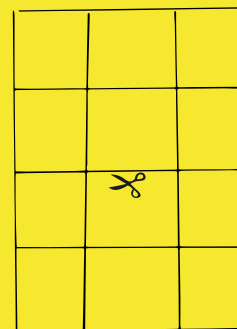
schmeckt die Tasse Kaffee  
oder Tee in der Badewanne  
noch viel besser!  
Gibt es einen entspannteren  
Weg wach zu werden?

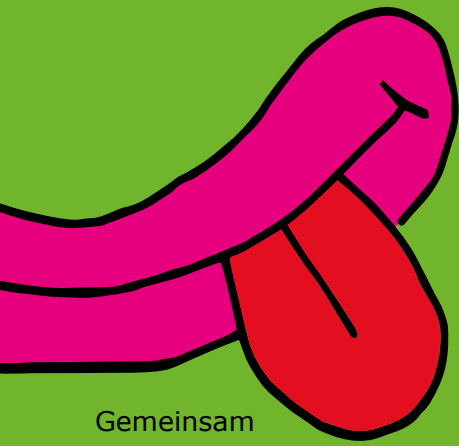
*Groß träumen*

ist erlaubt und wir können  
uns mit kleinen Schritten dem  
Wunsch jeden Tag ein bisschen  
nähern. Und wenn es statt  
der Weltreise erst einmal eine  
Kanutour in Schweden ist,  
dann haben wir von der Welt  
wenigstens schon Schweden  
gesehen...

Probier doch mal die  
**WALT DISNEY  
METHODE**

*Bei der du erst träumst,  
dann realistische  
Arbeitsschritte entwickelst  
und am Schluss kritisch die  
Durchführbarkeit prüfst.*





Gemeinsam  
SLAPPNA sein

# Sprich doch einfach mal

Menschen im Café neben dir an oder hilf jemandem, die IKEA Einkäufe ins Auto zu laden. Finde neue Freunde und verbringe intensivere Stunden mit den alten. Wie wäre zum Beispiel ein gemeinsamer Kochkurs?  
Oder überrasche sie, indem du mit einer Flasche Wein plötzlich vor ihrer Tür stehst.

Der Abend bei Freunden ist so schön, dass man am liebsten gar nicht mehr gehen möchte?  
Warum nicht spontan dort übernachten und auch die Morgenstunden miteinander verbringen?

ODER WIR ESSEN ZUSAMMEN MIT DEN KOLLEGEN, ZUM BEISPIEL WRAPS. JEDER BRINGT ETWAS MIT (GESCHNITTENE PAPRIKA, SALAT, ANGEBRATENE HÄHNCHENSTEIFEN ETC.)!

Wie wäre es mit einer großen Schatzsuche?

Gemeinsam mit Freunden kann man Schnitzeljagden durch die ganze Stadt veranstalten.  
Oder man versucht es mal mit Geocaching.

# SLAPPNA

## KLAMOTTEN TAUSCH PARTY!

Man lädt ein paar Freunde ein. Jeder sucht seine Sachen aus dem Schrank, die ihm selbst nicht mehr gefallen. Und dann wird munter getauscht!

Warum nicht mal bei den Nachbarn klingeln und die Reste vom Abendbrot teilen?  
Oder sich mit Freunden verabreden und aus den Resten der jeweiligen Kühlschränke ein leckeres Essen zaubern?  
Das kostet in dem Moment nichts, macht Spaß und alle Beteiligten schmeißen weniger weg.

Schnapp dir deine beste Freundin oder deinen besten Freund und sucht euch den nächsten

## Second Hand Laden.

**Tipp:** In den Kilostores gibt es besonders schöne Teile, um herzlich zu lachen.

Gute Laune bringt garantiert auch eine

## Pyjama-Party für Erwachsene!

Lade all deine Freunde ein und schaut die

## Filmklassiker eurer Kindheit!

Jeder bringt Schlafsack und Luftmatratze mit und schon habt ihr im Wohnzimmer ein Ferienlager für Erwachsene.

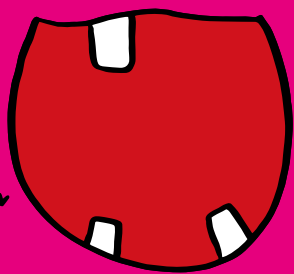
An unserem **SLAPPNA Tag** wollen wir auch mal wieder so richtig spielen! **Mensch-Ärgere-Dich-Nicht** und die Große Spielesammlung verstauben schon viel zu lange im Schrank. Auch das Super **Nintendo** könnte mal wieder vom Dachboden geholt werden oder man vergreift sich an der **Playstation** der Kinder. Diesen Samstag heißt es auf alle Fälle: **Let's Play!** Wir stehen nicht eher vom Sofa auf, bis wir die Prinzessin aus den Klauen des Bösewichts befreit haben...

Heute wollen wir mal wieder richtig singen, tanzen und springen!

Mit dem Partner, den Kindern, zur Not auch mit dem Hund von nebenan.



Sei verspielt!



SLAP  
SLAP  
SLAP



Wenn das Wetter wieder wärmer wird, dann können ganz Mutige sogar die Badehose anziehen und einen

# Regentanz

im Garten aufführen. Wetten, dass man sich danach wie neu geboren fühlt?

## Heutige Station:

Eine schlammige Wiese, auf der nach Herzenslust getobt, gerutscht und gebuddelt werden kann. Mit der richtigen Kriegsbemalung kommt man sich vor wie in einem Hollywoodstreifen.

## ODER SPIEL MAL WIEDER TWISTER!

JE MEHR LEUTE, DESTO MEHR BEINE UND ARME, DIE SICH VERKNOTEN KÖNNEN, UND UM SO LUSTIGER WIRD ES. ODER WIE WÄRE ES MIT EINER KISSENSCHLACHT? KLEINER TIPP: BRING ERST ALLES ZERBRECHLICHE IN SICHERHEIT, BEVOR ES LOSGEHT!

Beim nächsten Regenschauer hängen wir nicht mit trüben Gesichtern an der Fensterscheibe, sondern ziehen uns Gummistiefel und Jacke an und springen in den Pfützen um die Wette.

**WER SCHAFFT ES, AM MEISTEN ZU SPRITZEN?**

## Kuddelmuddel!

Ein Zebra mit Giraffenhals und Elefantenfüße? Warum nicht? Oder ein Wal mit Flügeln? Hier darf jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen und ein paar Kuddelmuddel-Tiere zeichnen.

Wir toben uns im Sand so richtig aus. Wir buddeln uns gegenseitig ein, backen Sandkuchen, bauen Matschburgen, bis irgendwann der Sandmann an die Tür klopft.

Wie wäre es, mit ein paar Spielen die Wahrnehmung zu trainieren. Zum Beispiel ein Geruchsmemory, fülle kleine Gläser oder Becher mit verschiedenen Gewürzen, dabei sollten immer in je zwei Gefäßen die gleichen Gewürze sein. Einer bekommt die Augen verbunden, der andere stellt die Gefäße durcheinander. Derjenige mit verbundenen Augen muss dann die Gefäße mit dem gleichen Inhalt herausfinden.

## Zaubert

einen ganzen Bauernhof mit Tieren, Pflanzen und Maschinen auf ein großes Blatt Papier!

## Das Ausmalen

von Pferd, Möhre und Trecker können auch die Kleinsten übernehmen!

NIMM DIR DOCH MAL EIN PAAR REISWAFFELN UND MALE MIT LEBENSMITTELFARBE EMOJIS, DIE ZU DEINER LAUNE PASSEN, DARAUF.

## MENSCHEN MALEN:

Jeder bekommt ein Blatt Papier, legt es senkrecht vor sich hin und beginnt einen lustigen Kopf zu zeichnen. Dann wird das Papier bis zum Halsansatz gefaltet (sodass nur der letzte Rest des Kopfes noch zu sehen ist) und an den Sitznachbarn weitergereicht. Jetzt wird nach Lust und Laune ein Hals an den verdeckten Kopf gezeichnet und wieder gefaltet. Danach kommen der Körper und zuletzt die Beine und Füße an die Reihe. In der letzten Runde darf das Papier vom Sitznachbar aufgefaltet werden. Heraus kommen lustige Menschen mit Birnen- und Kürbisköpfen, Schlagenhälsen, dicken Bäuchen und Luftballon-Füßen! DER FANTASIE SIND HIER KEINE GRENZEN GESETZT!

# DINGE ANDERS MACHEN

Statt Flaschen schleppen, ist heute Leitungswasser trinken angesagt! Das Wasser kann mit Zitrone, Minzblättern oder gefrorenen Erdbeeren aufgepeppt werden. In einer hübschen Glaskaraffe sieht das sogar richtig schön aus!

Versuch doch morgen mal, vor dem

## Snooze Button

wach zu sein und dein Morgenritual zu durchbrechen. Wie wäre es zuerst mit 2 bis 3 Minuten Bewegung? Und widme dich erst dann der wichtigsten Aufgabe des Tages. Oder mach dir sofort Musik an!

Erledige das Wichtigste oder die komplizierteren Dinge zuerst.

Überlege dir schon vor dem Schlafengehen, was du am nächsten Tag schaffen willst.

Warum nicht die leichte Arbeit bei einem heißen Kaffee erledigen und erst danach wieder zu den harten Brocken zurückkehren? Denk auch mal an dich und nicht nur an den Erfolgsdruck. Genieße deinen Kaffee bewusst und in Ruhe. Sei heute einfach mal ein bisschen schwedisch!

BEIM NÄCHSTEN  
REGENSCHAUER STELLEN WIR  
UNS AUF DIE STRASSE, BARFUSS  
NATÜRLICH, UND TANZEN.  
EINFACH NUR,  
WEIL WIR ES KÖNNEN  
UND WEIL ES GUT TUT, DINGE  
MAL ANDERS ZU MACHEN.

*Unsere Lunchbox  
stellen wir heute selbst  
zusammen!*

So sparen wir uns den Gang zum Bäcker und die Brötchentüte im Müll. Ist vielleicht auch gesünder mit Obst und Gemüse.

Suche alle **Zettel, Papiere und Dokumente** im Haus zusammen, die du nicht mehr benötigst. Die Blätter, deren Rückseite noch unbeschrieben ist, dürfen bleiben, der Rest kommt weg.

Die übrigen Blätter kannst du noch als Einkaufs- oder Notizzettel oder zum Malen verwenden.

## Du hast keinen eigenen Garten?

Statt dem Supermarkt um die Ecke können wir an unserem SLAPPNA Tag auch mal dem nächsten Baumarkt und der nächsten Gärtnerei einen Besuch abstatten. Fensterbank und Balkon reichen, um kleine Pflänzchen groß zu ziehen.

Schaffst du es, im Supermarkt drei unverpackte Dinge zu finden? Psst! Schau mal in der Obst- und Gemüseabteilung nach! Aber die kleinen Plastiktüten lassen wir natürlich links liegen und nehmen stattdessen unseren

*Stoffbeutel* mit.

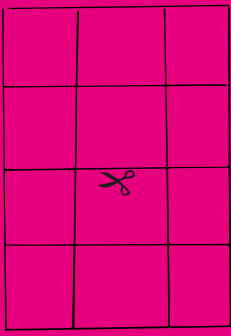
Heute verbinden wir das Abendbrot mit der Gute-Nacht-Geschichte. Keine lieblos aufgeschichtete Wurst und Käse – die Wurstscheiben bekommen ein Gesicht aus Gurken, Tomaten oder Karotten.

Die Auswahl bei Kleiderkreisel ist geradezu überwältigend. Wie wäre es mit

## GLITZERSHORTS

oder einer bunten Sommerhose? Für die nächste Mottoparty wird man hier garantiert fündig. Wer auf keine eingeladen ist, veranstaltet einfach selbst eine!





EINMAL ZIMTSCHNECKEN  
SELBST BACKEN, DAS WÄRE  
ES DOCH! VIELLEICHT AUCH  
EINEN WANDERUNG IN DIE BERGE  
ODER ZUM NÄCHST GELEGENEN  
SEE. WICHTIG IST: FRISCHE  
LUFT, VOR ALLEM IN DER  
DUNKLEN JAHRESZEIT!

# HEUTE

stellen wir das Sofa  
in den Essbereich,  
malen eine Wand schwarz an  
und legen die karierte  
Tischdecke wieder auf den  
Küchentisch, auch wenn  
sie sich mit dem blumigen  
Geschirr beißt.

Wie wäre es mit einem  
Frühstück in dem Café  
nebenan,  
mit einem Spaziergang  
um den heimischen See  
herum oder  
einem abendlichen  
Kinobesuch mit Popcorn  
und Freunden?



Wenn uns danach ist,  
Selbstgespräche zu  
führen, wir jeden Tag  
Essen bestellen wollen  
oder im Erwachsenenalter  
einen Disney-Film  
nach dem anderen  
verschlingen, ist das  
vollkommen in Ordnung.

Einen PURZELBAUM am  
Arbeitsplatz schlagen?  
In der NASE POPELN beim Kochen?  
Den OBERSTEN KNOPF der Hose öffnen,  
während du im Meeting sitzt?  
Mach es doch einfach, tue dir selbst  
etwas Gutes und mach dich frei  
von gesellschaftlichen Zwängen!

Mutige Menschen legen wir  
ans Herz, alte Trends  
wieder aufleben zu lassen:  
**SCHLAGHOSE** ODER  
MINIROCK, SCHULTERPOLSTER  
UND FLEDERMAUSÄRMEL  
dürfen wieder  
auf die Straße!

Schokolade zum  
Abendbrot?

*Kein Problem!*

Einfach mal im Bett  
liegen bleiben?

*Auch mal schön!*

Schmeiß doch mal wieder  
dein Waffeleisen an.

Für einen schnellen Waffelteig  
brauchst du:

**125 g Butter, 3 Esslöffel Zucker,  
3 Eier, 250 g Mehl, 2 Teelöffel  
Backpulver und 200 ml Milch.**

Back dir selbst dein perfektes,  
schwedisches Nationalgericht ganz  
einfach zu Hause in der eigenen  
Küche.

Wer immer nur  
**schwarz und grau**  
trägt, der sollte es sich  
zur Aufgabe machen, etwas  
**farbenfrohes**  
zu tragen.

**SLAP  
SPIN**





## UND WAS DIE KINDER ANGEHT:

LASST SIE DOCH MAL SELBST ENTSCHEIDEN, WELCHE SACHEN SIE HEUTE TRAGEN MÖCHTEN. AUF ALLE FÄLLE GILT: JE BUNTER DESTO BESSER UND MUSTERMIX IST BEI UNS GERN GESEHEN!

Wie wäre es jetzt mal mit einem Picknick unter dem Küchentisch?  
Oder einem spontanen Campingtrip in den nächstgelegenen Wald?  
Oder sich einfach mal auf sein Fahrrad setzen und losfahren, ohne Plan, ohne Ziel, mit einer Thermoskanne Tee im Gepäck bis man keine Lust mehr hat oder an einem Ort angekommen ist, der einem gefällt.

Wie wäre es beispielsweise mit einem Sonntagsfrühstück am Mittwoch?

**Schlipps im Büro**  
ist schon lange nicht mehr angesagt? Dann ziehen wir ihn erst recht morgen an. Den kann man auch als Frau mit einer Bluse tragen. So fühlt man sich gleich viel wichtiger, oder?

Und wenn man vor lauter **Chaos**

nicht entspannen kann? Dann muss zuerst auf- und vielleicht auch ausgeräumt werden. Am Schönsten ist es, wenn alle mithelfen! Zuerst werden nur alle blauen Gegenstände aufgeräumt, dann alle roten und immer so weiter...

Wie findet man seinen eigenen Lebensrhythmus? Für den Anfang reicht es, seine Lieblings-CD einzuwerfen, die

**Augen zu schließen und zu tanzen,**

als würde keiner zugucken. Ganz Mutige lassen die Rollläden offen oder laden die Nachbarn einfach mit ein!

Am Tisch wurde schon immer gegessen, aber wie wäre es heute mit einem

**PICKNICK IM WOHNZIMMER?**

Mit Kissen, Decke und einem Picknickkorb fühlt es sich fast wie auf einer Wiese an.



**AUS DEM ALLTAG  
AUSBRECHEN**

Wie wäre es zum Beispiel, sich die

**Haare nicht mehr mit Shampoo,**

sondern mit Roggenmehl zu waschen?

DA WIR IM WOHNZIMMER ESSEN, KANN HEUTE DIE KÜCHE ZUM SPIELEN GENUTZT WERDEN. AUF TÖPFEN UND PFANNEN LÄSST SICH MIT KOCHLÖFFELN WUNDERBAR TROMMELN!

Wer noch einen Schritt weiter gehen will, der traut sich in seinem Faschingskostüm auf die Straße. In der Karnevalszeit sollte das doch machbar sein. Hauptsache man trägt, was einem selbst gefällt und lässt sich (zumindest für einen SLAPPNA Tag) von keinen Trends und Konventionen beeinflussen.