

MEINE KLEINE AUSZEIT



EINFÜHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses kleine Heft ist für dich - für die Momente, in denen du eine Pause brauchst.

Vielleicht fühlst du dich erschöpft, überfordert oder einfach leer. Vielleicht brauchst du etwas, das dich sanft ablenkt, dir ein Lächeln schenkt oder dich wieder ein bisschen mehr bei dir selbst ankommen lässt.

Meine kleine Auszeit schenkt dir genau das:

Ruhige Minuten mit Ausmalseiten, ein bisschen Denksport mit Rätseln, Gedankenräume zum Schreiben. Alles darf, nichts muss. Du entscheidest, wie du diese Seiten nutzt - ganz nach deinem Tempo und deinem Energilevel.

Ich wünsche dir Leichtigkeit, Freude und kleine Lichtblicke beim Ausfüllen.

Liebe Grüße

Julia Stüber



SUDOKU 1

							2	
	8	2		1			6	7
5	6	7				4	9	1
		5	6	8			3	
1		5				8	2	
4	3				1	7		6
	5		8				1	
				9			4	5
2	4		3	5	6		7	9





Wie die Sonnenblume
wendet sich mich
dem Licht zu.

WORTSUCHE 1

L	P	A	W	F	X	H	A	N	F	C	E	Q	M	F
S	I	C	R	S	N	T	T	M	B	F	O	X	O	R
S	B	C	T	W	S	M	M	H	D	T	K	V	R	I
M	K	V	H	E	A	F	M	N	Y	N	G	T	G	E
W	T	C	Y	T	J	T	U	D	E	V	S	J	E	D
M	Z	M	V	N	B	E	V	U	T	O	Q	W	N	L
M	Z	H	S	R	V	L	A	G	R	C	L	Y	L	I
O	M	W	O	T	A	R	I	T	Z	L	Ä	F	I	C
A	T	T	N	F	T	D	F	C	T	M	C	Z	C	H
Y	B	J	N	R	F	N	M	Y	K	Z	H	Q	H	W
K	S	X	E	D	A	N	K	B	A	R	E	B	T	U
W	B	V	N	S	U	H	U	S	G	A	L	U	F	R
Y	P	L	S	Z	G	A	Q	N	N	T	N	K	B	P
W	K	N	T	G	E	B	O	R	G	E	N	B	Q	M
T	D	Z	R	X	N	G	L	I	M	M	E	R	P	M
A	D	Y	A	R	B	I	Y	R	M	Z	A	W	Z	G
H	Z	L	H	X	L	N	Ä	X	J	U	C	L	I	D
A	Q	G	L	V	I	W	L	V	Z	G	D	V	I	C
M	P	I	B	J	C	H	P	Y	A	T	X	D	F	B
E	O	G	G	Q	K	U	D	D	X	C	H	K	M	M

Glimmer

Trost

Lichtblick

Sanft

Hoffnung

Geborgen

Wärme

Dankbar

Lächeln

Augenblick

Sonnenstrahl

Atemzug

Morgenlicht

Vertrauen

Friedlich



EIN MOMENT NUR FÜR MICH

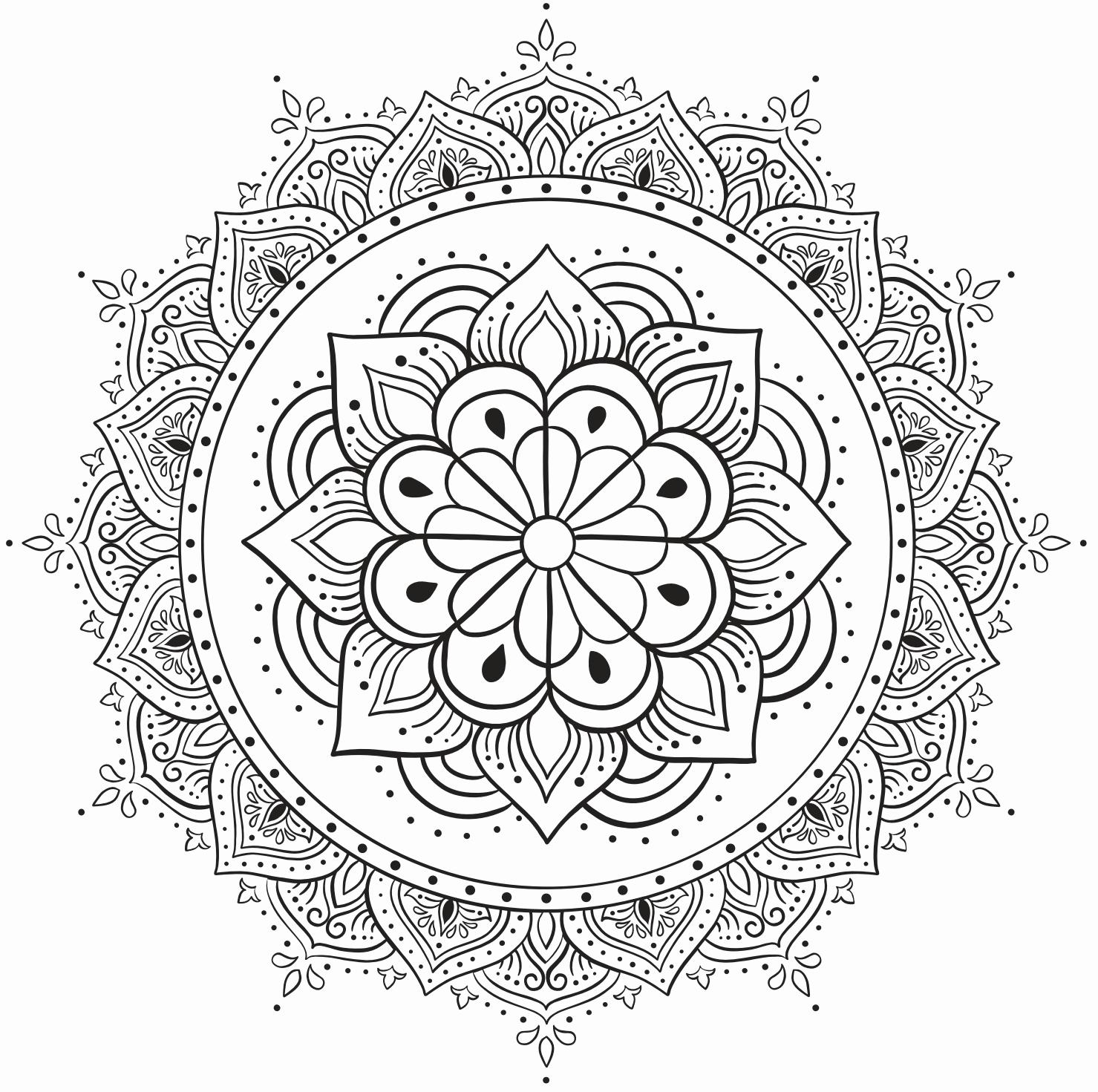
Was würde ich heute tun, wenn ich ganz frei entscheiden könnte - ohne Pflichten oder Erwartungen?



SUDOKU 2

		9	3					8
		3	4		9	7		
6				8		3	1	
3	9		5		7	6	2	
	8					1	3	
							4	7
7	5	4						3
			2	3				
						8	9	





Heute pflanze ich
Hoffnung.

WORTSUCHE 2



Natur

Schokolade

Musik

Tiere

Lesen

Nickerchen

Stille

Badewanne

Auszeit

Duftöl

Kuscheldecke

Vogelstimme

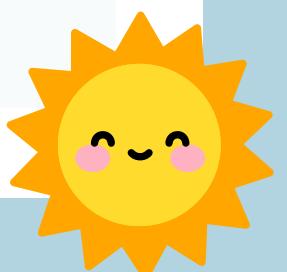
Lieblingslied

Garten

Sofa

KLEINE KRAFTQUELLEN

Welche drei kleinen Dinge tun mir gut - auch an schwierigen Tagen?



SUDOKU 3

				6	1	8
4			8	3		
		5	7		2	4
8			2			4
		6			5	
9				8		
5	2	9			6	8
7			5	8	3	
					7	



Ich bin zufrieden
und
entspannt.

WORTSUCHE 3

B	L	M	P	A	T	R	X	L	P	W	N	S	B	N
R	Y	I	S	B	E	D	U	U	R	E	T	E	V	U
O	R	G	E	I	Q	P	Z	H	S	V	P	L	O	T
T	B	I	G	B	C	K	O	S	E	W	V	B	N	E
R	E	U	R	Q	E	F	A	F	M	U	T	S	L	I
G	E	G	E	D	U	L	D	R	N	F	I	T	X	S
N	M	B	V	J	S	M	E	E	U	J	N	F	J	E
Y	P	P	Z	O	I	D	U	U	H	T	S	Ü	Q	Q
Q	A	Q	L	O	U	A	X	N	W	G	P	R	R	D
J	T	A	P	E	R	L	D	D	R	P	I	S	K	Q
B	H	S	R	T	F	Y	P	L	Q	E	R	O	N	R
O	I	F	R	O	R	W	J	I	W	O	A	R	V	S
P	E	E	Q	A	V	U	D	C	F	D	T	G	U	T
Y	V	A	G	A	O	R	G	H	A	L	I	E	R	A
A	K	K	E	R	D	L	M	K	Q	T	W	H	Z	
Z	T	Q	F	Y	C	S	M	E	W	L	N	O	Q	I
N	C	E	C	W	D	E	S	I	P	G	P	R	C	Z
U	Q	D	L	E	I	C	H	T	I	G	K	E	I	T
A	B	S	H	B	Z	U	V	E	R	S	I	C	H	T
A	K	Z	E	P	T	A	N	Z	U	B	B	C	I	Y

Freude

Loslassen

Leichtigkeit

Akzeptanz

Mut

Ruhe

Zuversicht

Empathie

Selbstfürsorge

Freundlichkeit

Neugier

Geduld

Vertrauen

Inspiration

Liebe



MEIN INNERER SICHERER ORT

Wie sieht der Ort aus, an dem ich mich geborgen fühle - real oder in meiner Vorstellung?



SUDOKU 4

	1							
8		4				5		
		5	8		1	4		
	8		6				9	5
								3
5	3				7		6	
4					6			
1		3		9				
	9		1		3		4	7



Ich bin in
Sicherheit



WORTSUCHE 4

Z	O	L	C	S	A	N	F	T	M	U	T	X	X	D
U	S	P	S	Z	G	U	D	E	E	F	N	O	R	J
V	T	M	K	B	N	H	F	S	M	E	E	Y	J	F
E	R	D	U	N	G	E	B	A	L	A	N	C	E	Y
R	G	R	U	S	C	V	D	H	T	I	J	C	X	M
S	V	E	N	E	R	G	I	E	D	M	V	Z	A	W
I	L	G	L	B	U	G	J	F	E	J	E	S	P	K
C	O	E	P	A	E	Q	N	K	U	Q	T	N	B	L
H	R	N	Z	F	S	J	N	K	S	U	O	B	K	A
T	I	E	C	L	O	S	G	E	H	E	N	I	E	R
L	E	R	S	E	X	N	E	E	S	T	A	R	K	H
I	N	A	I	T	W	O	B	N	Z	V	T	Q	I	E
C	T	T	N	F	Z	R	U	Y	H	I	G	U	E	I
H	I	I	Q	P	I	A	I	G	E	E	Y	D	W	T
F	E	O	X	L	H	C	F	R	Y	B	I	B	D	M
T	R	N	E	X	N	O	J	Q	D	Z	X	T	X	A
D	U	R	C	H	H	A	L	T	E	N	G	X	A	S
N	N	I	V	X	P	U	D	Q	U	R	O	P	H	K
F	G	S	A	E	W	D	D	V	R	V	H	A	W	H
H	E	I	L	U	N	G	Z	L	A	F	F	Z	K	T

Stark

Losgehen

Sanftmut

Klarheit

Durchhalten

Balance

Heilung

Erdung

Behutsam

Zuversichtlich

Regeneration

Aufatmen

Energie

Gelassenheit



HEUTE IST GENUG

**Was habe ich heute geschafft - auch wenn es nur
ganz wenig scheint?**



SUDOKU 5

5			1			6	
3		1	9			8	
				7		1	
8	6		9		3	1	
		6			9		
9			8		5		
5		4	8				
				3			
4	8	3		6	5	7	



Meine Gedanken
sind ruhig

WORTSUCHE 5

W	L	I	E	B	L	I	N	G	S	F	I	L	M	Q
Ä	Z	S	A	T	C	T	D	I	L	O	E	W	Q	O
R	D	Q	G	H	A	S	I	Y	C	M	U	S	I	K
M	X	A	N	X	S	I	N	X	M	Y	A	H	R	A
F	L	A	J	B	U	C	H	I	O	Q	G	J	W	T
L	R	K	C	T	B	V	H	E	S	B	X	S	F	Z
A	R	S	X	V	Z	N	S	G	E	A	V	U	N	E
S	P	W	J	W	E	S	R	Q	X	S	J	M	Z	B
C	L	M	Y	N	A	U	W	W	P	M	A	F	V	P
H	Z	K	R	T	A	G	E	B	U	C	H	O	F	J
E	I	E	F	E	N	S	T	E	R	B	L	I	C	K
L	T	R	U	H	E	Z	E	I	T	F	N	C	D	V
S	F	Z	K	F	E	C	E	E	J	T	S	Q	L	
I	A	E	M	I	D	F	Z	I	M	J	B	E	T	W
D	K	N	K	X	G	L	E	Z	H	R	Z	T	J	Q
S	N	H	W	W	B	X	I	J	C	N	D	W	J	V
D	B	I	U	Q	L	E	T	Q	A	I	U	A	R	R
T	L	A	V	E	N	D	E	L	L	N	F	G	Q	E
R	H	C	R	K	S	A	F	Q	M	Z	T	W	N	A
N	E	P	U	E	D	P	F	R	F	P	T	I	S	V

Buch

Ruhezeit

Kerze

Pflanze

Katze

Teezeit

Tasse

Duft

Musik

Sternenhimmel

Fensterblick

Lavendel

Tagebuch

Wärmflasche

Lieblingsfilm



MEIN LICHTBLICK

**Gab es heute oder gestern einen kleinen Glimmer-Moment?
Etwas, das kurz schön war oder Hoffnung gemacht hat?**

EIN PAAR LETZTE WORTE VON HERZEN

Du hältst jetzt deine ganz persönliche kleine Auszeit in den Händen.

Sie ist wie eine liebevolle Freundin, die dir leise zuflüstert:
„Hey, du bist nicht allein - du darfst jetzt für dich da sein.“

Vielleicht fragst du dich, wie du deine kleine Auszeit am besten nutzen kannst? Ganz einfach:

- Blättere erstmal in Ruhe durch
- Mach das, was dich spontan anspricht
- Schreib die Journalingseiten voll, beklebe sie oder kritzeln einfach drauf los
- Male die Ausmalseiten aus, wann immer dir danach ist

Chronische Erkrankungen machen das Leben oft schwer. Aber sie machen dich nicht weniger wertvoll.

Jeder Moment, in dem du für dich sorgst - und sei er noch so klein - ist ein Akt der Selbstliebe.

Manchmal bedeutet „chronisch optimistisch“ zu sein auch einfach nur, den nächsten Atemzug zu nehmen und darauf zu vertrauen, dass auch dieser Tag vorübergeht.

Denk immer daran:

Du machst das großartig - genau so, wie du bist.

Von Herzen,

Julia



LÖSUNGEN SUDOKU

1	9	4	7	6	5	3	2	8
3	8	2	4	1	9	5	6	7
5	6	7	2	8	3	4	9	1
9	2	5	6	7	8	1	3	4
7	1	6	5	3	4	9	8	2
4	3	8	9	2	1	7	5	6
6	5	9	8	4	7	2	1	3
8	7	3	1	9	2	6	4	5
2	4	1	3	5	6	8	7	9

2	7	9	3	6	1	4	5	8
8	1	3	4	5	9	7	2	6
6	4	5	7	8	2	3	1	9
3	9	1	5	4	7	6	8	2
4	8	7	9	2	6	1	3	5
5	2	6	8	1	3	9	4	7
7	5	4	1	9	8	2	6	3
9	6	8	2	3	4	5	7	1
1	3	2	6	7	5	8	9	4

2	7	5	4	9	6	1	8	3
6	1	4	2	8	3	5	7	9
3	9	8	5	7	1	2	4	6
1	8	3	7	2	5	6	9	4
4	2	7	8	6	9	3	5	1
9	5	6	1	3	4	8	2	7
5	3	2	9	1	7	4	6	8
7	4	1	6	5	8	9	3	2
8	6	9	3	4	2	7	1	5

7	1	9	2	4	5	3	8	6
8	6	4	3	7	9	5	1	2
3	2	5	8	6	1	4	7	9
2	8	7	6	3	4	1	9	5
9	4	6	5	1	8	7	2	3
5	3	1	9	2	7	8	6	4
4	5	2	7	8	6	9	3	1
1	7	3	4	9	2	6	5	8
6	9	8	1	5	3	2	4	7

5	7	8	1	4	3	9	6	2
3	2	1	9	5	6	7	4	8
9	6	4	8	2	7	5	3	1
8	4	6	5	9	2	3	1	7
2	3	5	6	7	1	8	9	4
1	9	7	3	8	4	2	5	6
7	5	9	4	1	8	6	2	3
6	1	2	7	3	9	4	8	5
4	8	3	2	6	5	1	7	9

LÖSUNGEN WORTSUCHEN

L	P	A	W	F	X	H	A	N	F	C	E	Q	M	F
S	I	C	R	S	N	T	T	M	B	F	O	X	O	R
S	B	C	T	W	S	M	M	H	D	T	K	V	R	I
M	K	V	H	E	A	F	M	N	Y	G	T	G	E	
W	T	C	Y	T	J	T	U	D	E	V	S	J	E	D
M	Z	M	V	N	B	E	V	U	T	O	Q	W	N	L
M	Z	H	S	R	V	L	A	G	R	C	L	Y	L	I
O	M	W	O	T	A	R	I	T	Z	L	Ä	F	I	C
A	T	T	N	F	T	D	F	C	T	M	C	Z	C	H
Y	B	J	N	R	F	N	M	Y	K	Z	H	Q	H	W
K	S	X	E	D	A	N	K	B	A	R	E	B	T	U
W	B	V	N	S	U	H	U	S	G	A	L	U	F	R
Y	P	L	S	Z	G	A	Q	N	N	T	N	K	B	P
W	K	N	T	G	E	B	O	R	G	E	N	B	Q	M
T	D	Z	R	X	N	G	L	I	M	M	E	R	P	M
A	D	Y	A	R	B	I	Y	R	M	Z	A	W	Z	G
H	Z	L	H	X	L	N	Ä	X	J	U	C	L	I	D
A	Q	G	L	V	I	W	L	V	Z	G	D	V	I	C
M	P	I	B	J	C	H	P	Y	A	T	X	D	F	B
E	O	G	G	Q	K	U	D	D	X	C	H	K	M	M

Z	T	U	Y	I	E	D	Q	S	V	X	S	N	B	S
L	G	B	R	K	C	C	N	O	X	I	U	A	Q	
O	I	U	Y	R	U	O	Y	U	M	W	K	E	D	Y
C	H	E	R	B	L	X	O	A	Z	W	M	N	E	G
H	F	K	B	E	O	K	M	E	X	M	E	P	W	O
D	O	P	R	L	V	T	E	C	I	T	D	P	A	Y
U	Y	E	J	Q	I	T	I	T	R	U	A	K	N	L
F	I	D	Z	U	T	N	S	A	R	F	R	O	N	Q
T	L	J	A	O	H	L	G	H	O	Y	N	U	E	K
Ö	N	S	V	H	E	G	U	S	S	T	I	L	L	E
L	K	L	B	G	X	W	Q	M	L	C	C	U	Z	A
S	C	H	O	K	O	L	A	D	E	I	K	B	Y	V
U	X	V	X	H	C	T	U	T	S	D	E	B	Q	Q
N	K	V	J	U	B	O	S	D	E	W	R	D	E	J
H	A	Q	T	S	A	Z	Z	H	N	G	C	O	G	G
A	Z	T	P	Q	U	O	E	E	N	B	H	H	K	M
K	G	L	U	V	C	H	I	S	L	W	E	E	U	U
L	M	G	D	R	O	C	T	U	M	X	N	M	J	S
K	U	S	C	H	E	L	D	E	C	K	J	I		
W	T	E	G	Z	J	C	C	X	F	M	G	E	K	

B	L	M	P	A	T	R	X	L	P	W	N	S	B	N
R	Y	I	S	B	E	D	U	U	R	E	T	E	V	U
O	R	G	E	I	Q	P	Z	H	S	V	P	L	O	T
T	B	I	G	B	C	K	O	S	E	W	V	B	N	E
R	E	U	R	Q	E	F	A	F	M	U	T	S	L	I
G	E	G	E	D	U	L	D	R	N	F	I	T	X	S
N	M	B	V	J	S	M	E	U	J	N	F	J	E	
Y	P	P	Z	O	I	D	U	U	H	T	S	Ü	Q	Q
Q	A	Q	L	O	U	A	X	N	W	G	P	R	R	D
J	T	A	P	E	R	L	D	D	R	P	I	S	K	Q
B	H	S	R	T	F	Y	P	L	Q	E	R	O	N	R
O	I	F	R	O	R	W	J	I	W	O	A	R	V	S
P	E	E	Q	A	V	U	D	C	F	D	T	G	U	T
Y	V	A	G	A	O	R	G	H	A	L	I	E	R	A
A	K	K	E	R	D	L	M	K	Q	T	O	W	H	Z
Z	T	Q	F	Y	C	S	M	E	W	L	N	O	Q	I
N	C	E	C	W	D	E	S	I	P	G	P	R	C	Z
U	Q	D	L	E	I	C	H	T	I	G	K	E	I	T
A	B	S	H	B	Z	U	V	E	R	S	I	C	H	T
(A	K	Z	E	P	T	A	N	Z	U	B	C	I	Y

Z	O	L	C	S	A	N	F	T	M	U	T	X	X	D
U	S	P	S	Z	G	U	D	E	F	N	O	R	J	
V	T	M	K	B	N	H	F	S	M	E	Y	J	F	
E	R	D	U	N	G	E	B	A	L	N	C	E	Y	
R	G	R	U	S	C	V	D	H	T	I	J	C	X	M
S	V	E	N	E	R	G	I	E	D	M	V	Z	A	W
I	I	L	G	L	B	U	G	J	F	E	J	E	S	P
C	O	E	P	A	E	Q	N	K	U	Q	T	N	B	L
H	R	N	Z	F	S	J	N	K	S	U	B	K	A	
T	I	E	C	L	O	S	G	E	H	E	N	I	E	R
L	E	R	S	E	X	N	E	E	S	T	A	R	K	H
I	N	A	I	T	W	O	B	N	Z	V	T	Q	I	E
C	T	T	N	F	Z	R	U	Y	H	I	G	E	I	
H	I	I	Q	P	I	A	I	G	E	E	Y	D	W	T
F	E	O	X	L	H	C	F	R	Y	B	I	D	M	
T	R	N	E	X	N	O	J	Q	D	Z	X	T	X	A
D	U	R	C	H	A	L	T	E	N	G	X	A	S	
N	N	I	V	X	P	U	D	Q	U	R	O	P	H	K
F	G	S	A	E	W	D	D	V	R	V	H	A	W	H
HEILUNG	Z	L	A	F	F	Z	K	T						

W	L	I	E	B	L	I	N	G	S	F	I	L	M	Q
Ä	Z	S	A	T	C	D	I	L	O	E	W	Q	O	
R	D	Q	G	H	A	S	I	Y	C	M	U	S	I	K
M	X	A	N	X	S	I	N	X	M	Y	A	H	R	A
F	L	A	J	B	U	C	H	I	O	Q	G	J	W	T
L	R	K	C	T	B	V	H	E	S	B	X	S	F	Z
A	R	S	X	V	Z	N	S	G	E	A	V	U	N	E
S	P	W	J	W	E	S	R	Q	X	S	J	M	Z	B
C	L	M	Y	N	A	U	W	W	P	M	A	F	V	P
H	Z	K	R	T	A	G	E	B	U	C	H	O	F	J
E	I	E	F	E	N	S	T	E	R	B	L	I	C	K
L	T	R	U	H	E	Z	I	T	F	N	C	D	V	
S	F	Z	K	F	E	C	E	E	E	J	T	S	Q	L
I	A	E	M	I	D	F	Z	I	M	J	B	E	T	W
D	K	N	K	X	G	L	E	Z	H	R	Z	T	J	Q
S	N	H	W	W	B	X	I	J	C	N	D	W	J	V
D	B	I	U	Q	L	E	T	Q	A	I	U	A	R	R
T	L	A	V	E	N	D	L	N	F	G	Q	E		
R	H	C	R	K	S	A	F	Q	M	Z	T	W	N	A
N	E	P	U	E	D	P	F	R	F	P	T	I	S	V

DANKE!



Wenn du möchtest, begleite ich dich weiter.

Einmal im Monat sende ich dir meinen Newsletter „chronisch optimistisch“ – mit kleinen Lichtblicken, ruhigen Gedanken und sanften Impulsen für deinen Alltag.

👉 Hier kannst du dich eintragen:

<https://www.julia-stueber.de/newsletter/>

Oder folge mir gern auf Social Media:



Julia Stüber

www.julia-stueber.de