

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 Energielevel.

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

Liebe Grüße

Julia Stübe



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
wende ich mich
dem Licht zu.

WORTSUCHE 1



Glimmer
Lichtblick
Hoffnung
Wärme
Lächeln
Sonnenstrahl
Morgenlicht

Trost
Sanft
Geborgen
Dankbar
Augenblick
Atemzug
Vertrauen
Friedlich



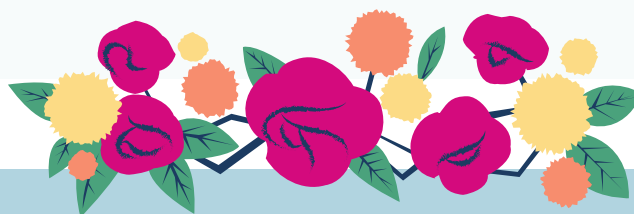
EIN MOMENT NUR FÜR MICH

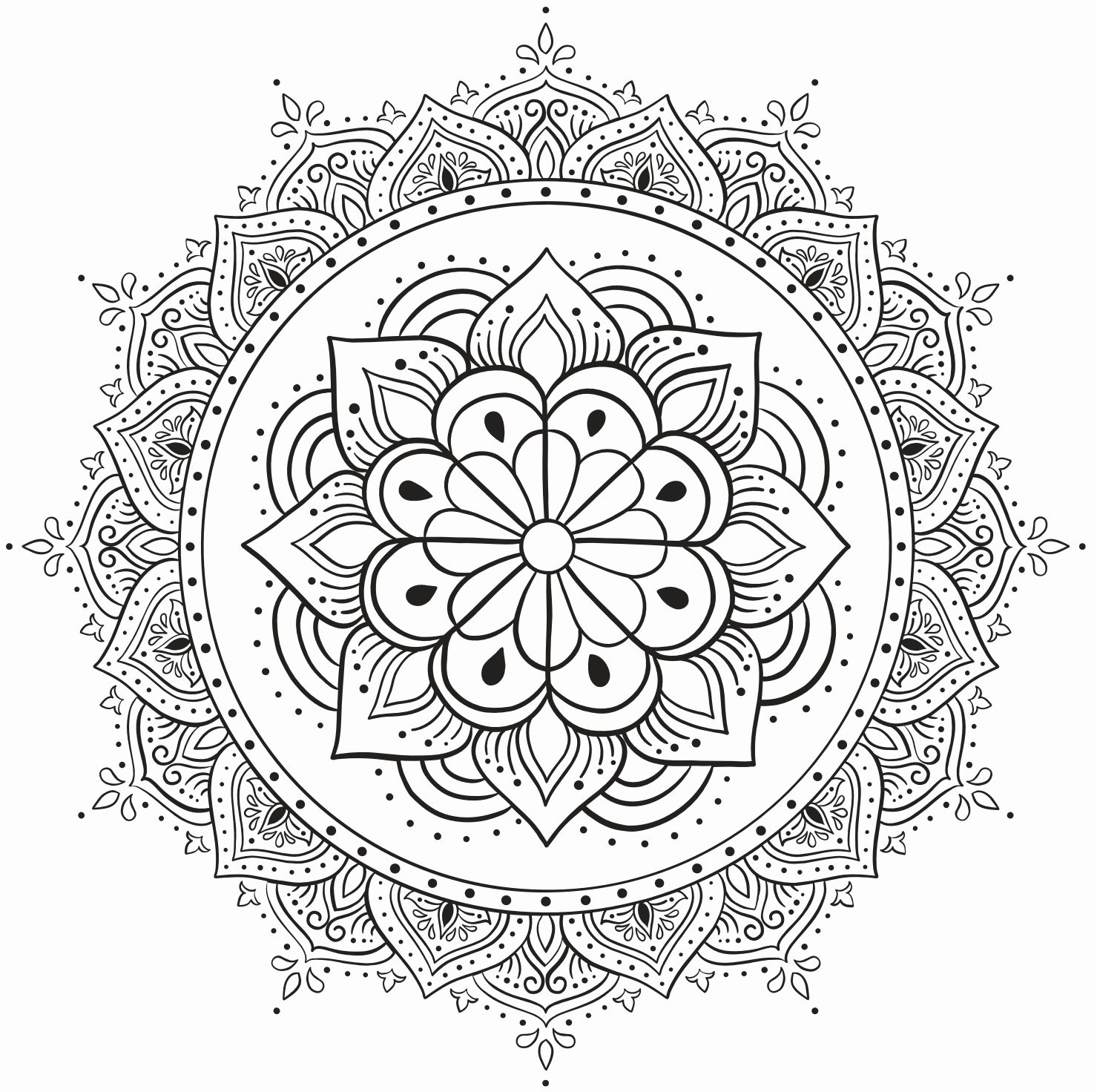
Was würde ich heute tun, wenn ich ganz frei entscheiden könnte - ohne Pflichten oder Erwartungen?



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

Musik

Lesen

Stille

Auszeit

Kuscheldecke

Lieblingslied

Schokolade

Tiere

Nickerchen

Badewanne

Duftöl

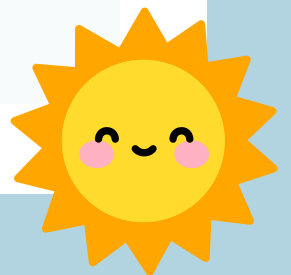
Vogelstimme

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



Freude

Leichtigkeit

Mut

Zuversicht

Selbstfürsorge

Neugier

Vertrauen

Loslassen

Akzeptanz

Ruhe

Empathie

Freundlichkeit

Geduld

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

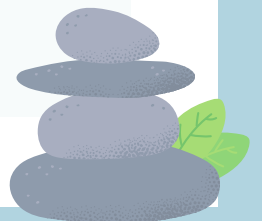


WORTSUCHE 4



Stark
Sanftmut
Durchhalten
Heilung
Behutsam
Regeneration
Energie

Losgehen
Klarheit
Balance
Erdung
Zuversichtlich
Aufatmen
Gelassenheit
Orientierung



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



Buch

Kerze

Katze

Tasse

Musik

Fensterblick

Tagebuch

Ruhezeit

Pflanze

Teezeit

Duft

Sternenhimmel

Lavendel

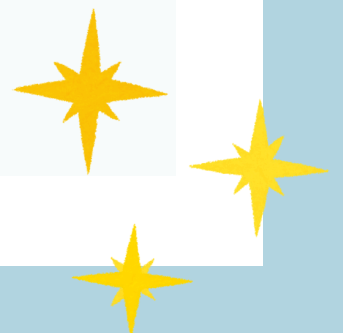
Wärmflasche

Lieblingsfilm



MEIN LICHTBLICK

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



EIN PAAR LETZTE WÖRTE 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 kritzel 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	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	A	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	A	R	X	N	G	L	I	M	M	E	R	P
A	D	Y	A	R	B	I	Y	R	M	Z	A	W	Z	G
H	Z	L	H	X	L	N	A	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	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	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	E	K	J	I
W	T	E	G	Z	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	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	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	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	O	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

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	E	J	T	S	Q	L
I	A	E	M	I	D	F	Z	I	M	J	B	E	T	W
D	K	N	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

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