

# Der Gute – Laune Guide



## Die Happy-Homies

WIR BEGLEITEN DICH UM DIE WELT

## Gebrauchsanleitung:

Wenn ich einmal traurig bin,  
Dann leg ich mich ins Bett,  
Dann schaue ich ins Internet  
Und suche nach dem Sinn

Warum muss ich denn traurig sein  
An jenem schönen Ort  
Wo manchmal nur ein einzig Wort  
Macht alles wieder fein!

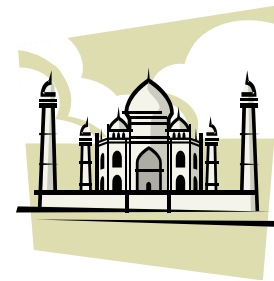
D'rum stell'n wir euch den Guide bereit  
Damit in solchen Stunden  
Er euch von eurem Leid befreit  
In wenigen Sekunden.

Für jede Lage haben wir  
Ein Geheimrezept erdacht  
Damit nach der Lektüre ihr  
Am Ende wieder lacht!

Bei aller Ironie und Tatendrang  
Gib Acht und denk daran,  
Dass der Guide  
Für keine Schäden haften kann!

## Heimweh

- Schau dir peinliche Jugendfotos von zu Hause an! (besonders eignen sich Klassenfotos bis zur 9. Klasse)
- Hör dir Musik aus deiner Heimat an, mit der schöne Erinnerungen verknüpft sind!
- Triff andere Freiwillige!
- Ein Telefonat mit Mutti oder Vati hilft immer! (berücksichtige hierbei die Zeitverschiebung)
- Gründe eine neue Homezone!
- Weine dich in den Schlaf!
- Koch dein Lieblingsessen für neue Freunde! (vorausgesetzt du hast welche)
- Forder ein Express-Geschenk zu deiner Aufheiterung von zu Hause an!

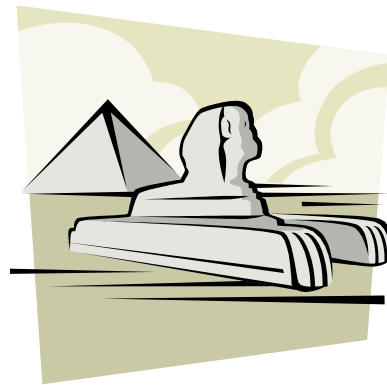


## Langeweile

- Beweg deinen Hintern und mach mal Sport!
- Lerne die Nationalhymne deines Landes!
- Beginn einen Blog, ein Tagebuch oder ein Fotobuch zu gestalten!
- Akzeptiere die Langeweile, genieße sie sogar, ruh dich aus und versuche zu dir zu finden!
- Koch dir was Leckereres zu essen!
- Treib dein Projekt voran!
- Schau dir Serien auf Landessprache an!
- Nimm den nächsten Bus, den du siehst, und fahre bis zur Endstation! (Bitte nicht an gefährliche Orte)
- Trommel auf allem um dich herum rum!
- Gehe in den nächsten Kiosk und kaufe dir etwas, das du noch nie zuvor probiert hast! (Aber pass auf, dass es dir nicht davon krabbelt)
- Plane eine Reise, aber komm wieder!
- Defragmentiere deinen Computer!

## Überforderung

- Sieh dir anspruchslose Filme an!
- Chill!
- Sprich darüber!
- Verhandle über mehr Urlaubstage!
- Atme tief durch und denk an ein Erfolgserlebnis!
- Trink Yogi-Tee und finde deine innere Mitte!
- „Puh, Gott sei Dank keine Unterforderung!“
- Feier den Stress einfach weg!
- „Step by Step“ aber geh danach nicht noch auf den Stepper!
- Mach eine To-Do-Liste und belohne dich durch Abhaken!



## Kritik

- Denke positiv!
- Weine und lasse deinen Gefühlen freien Lauf! Du wirst sehen, das Leben geht weiter.
- Kotz dich am Telefon aus! (aber wundere dich nicht, wenn es in der Leitung stecken bleibt)
- Zerstöre etwas! (keine Haftung für die Innenausstattung deiner Wohnung)
- Tanze wild!
- Lächle und winke!
- Schneide Grimassen hinter dem Rücken des Kritikers!
- Schreib deine Stärken auf!
- Beiß dir auf die Innenseite der Wange!
- Kauf oder bastel dir eine Voodoo-Puppe!
- Schau deinem Kritiker mutig in die Augen und schalte innerlich ab!
- Weine noch eine Runde!
- Setze einen Hundeblick auf und jaule!



## Liebeskummer

- Hör Aggromucke!
- Hör dir „All the single ladies“ von Beyoncé an, singe und tanze mit!
- Schreib einen Liebesbrief und schick ihn ab! Alternativ: Zerknüll ihn!
- Lenk dich ab durch Sport, Freunde, Hobbies, Rausgehen!
- Setz dich in ein Café und finde möglichst viele unglückliche Paare!
- Verlieb dich neu, mach jemand anderen klar! (Treib's aber nicht zu bunt, denk an Dr. Walters Warnung)
- Schrei wie ein Gorilla!
- Denk an die ersten, vielleicht auch peinlichen Anfänge der Beziehung!
- „I've been looking for freedom!“

## Einsamkeit

- ET nach Hause skypen!
- Geh raus und triff Leute!
- Spann möglichen Tandempartner die Freunde aus!
- Fühlst du dich einsam, sei zweisam!
- Organisiere ein Speeddating!
- Unterhalte dich mit deinem zweiten Ich!
- Leg dir ein Tamagotschi zu!
- Lade dich selbst zu einer Party ein!
- Ziehe in eine WG und nenne deine Mitbewohner!
- Hol dir Geld von der Bank und wedle auf einem öffentlichen Platz damit herum. Schau was passiert!

### Schokokuchen

250 g Margarine, 3,5 Tassen Zucker, 2 Tütchen Vanillezucker, 4 Eier, 4 Tassen Mehl, 1 Backpulver, 1 Tasse Milch, 1 Prise Salz, 1 Schuss Rum, 3 Esslöffel echter Kakao, 1 Tasse kochendes Wasser

Margarine, Zucker und Vanillezucker mindestens 2 Minuten lang verrühren. Alle restlichen Zutaten nach und nach dazugeben.

Anschließend Teig in eine gefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Form geben und circa 60 Minuten bei 200°C / 160°C Umluft backen.