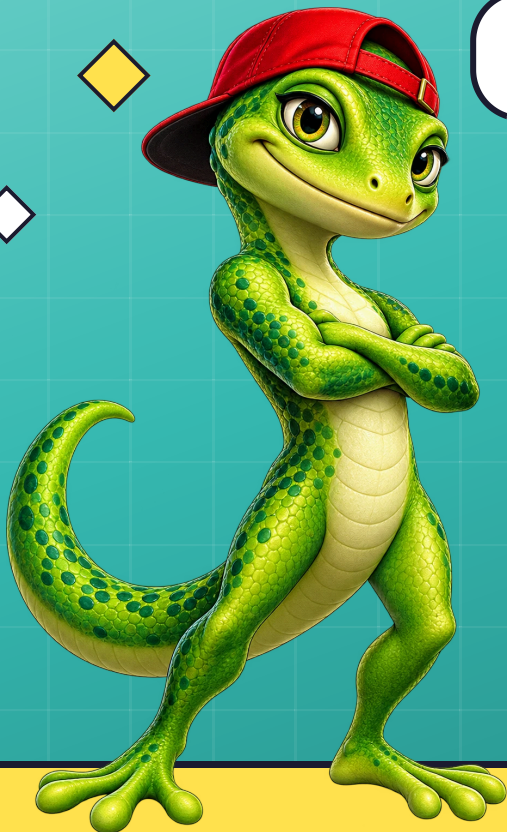




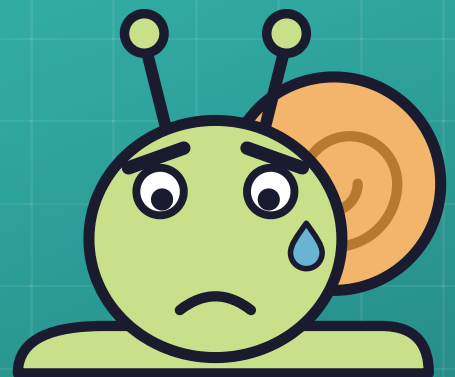
Gratis-Probe

ALLEIN mit meinen GEDANKEN



Erzähl mal!
Ich hör dir zu.

Das versteht
sowieso keiner!



Mission 1 • 4 Level zum Ausprobieren

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72
Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

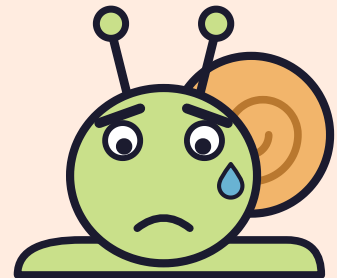
Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: Eidechsen legen sich morgens erst einmal in die Sonne. Die Wärme bringt sie in Schwung. Auch dir tut Sonne gut, wenn der Kopf schwer ist!

Und das ist Grübi!

Grübi ist eine Schnecke, die über alles grübelt. Abends dreht sich in ihrem Kopf ein Karussell: „Was, wenn ...? Und wenn dann ...?“ Dann verkriecht sie sich: „Das versteht sowieso keiner!“

Deine Mission: Zeig Grübi, wie der Kopf wieder leicht wird! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie es ihr besser geht.



Was heißt das eigentlich?

Gedanke = das, was dir durch den Kopf geht.

Grübeln = immer wieder über dasselbe nachdenken, ohne weiterzukommen.

Einsam = sich allein fühlen und jemanden vermissen.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

LEVEL 01

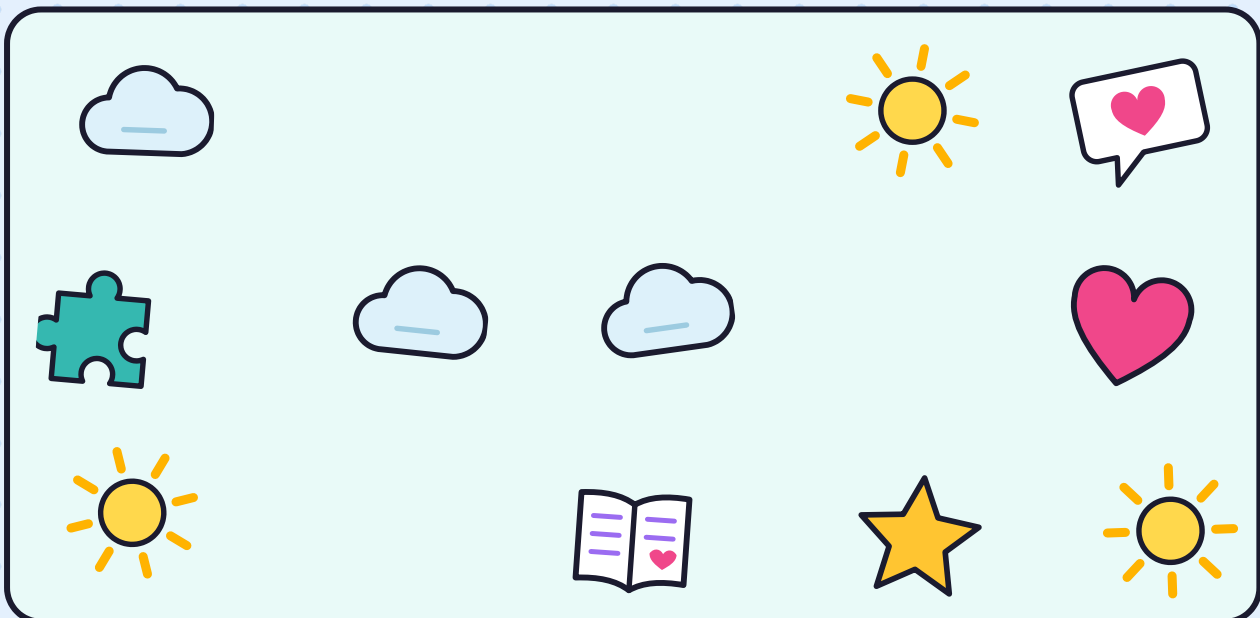
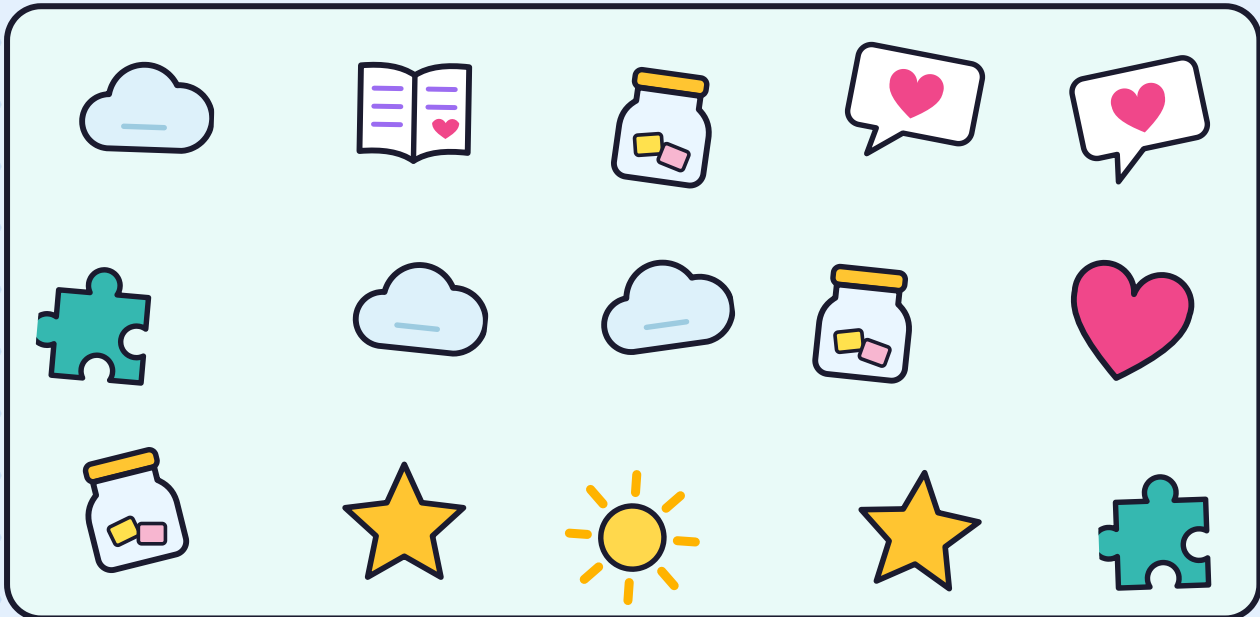
Finde den Fehler



GP +10



Exi hat gesammelt, was den Kopf leichter macht. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Merk dir: Schau deine Gedanken an wie Bilder: genau, aber ohne Angst.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Welcher Gedanke hilft?



GP +20



Manche Gedanken helfen dir, andere ziehen dich nur runter.
Kreuze an: **Hilft** dir der Gedanke – oder **zieht er dich runter**?

	Hilft mir	Zieht runter
„Ich probiere es noch einmal.“	☐	☐
„Mich mag sowieso keiner.“	☐	☐
„Fehler passieren jedem.“	☐	☐
„Ich kann gar nichts.“	☐	☐
„Ich frage einfach nach.“	☐	☐
„Das wird bestimmt ganz schlimm.“	☐	☐

Was sind Gedanken?

Gedanken sind die Stimme in deinem Kopf. Sie kommen ganz von allein – schöne und blöde. Wichtig: Ein Gedanke ist nur ein Gedanke. Er ist wie eine Wolke: Er zieht vorbei, wenn du ihn nicht festhältst.

Jetzt du!

Welcher Gedanke geht dir oft durch den Kopf?



Merk dir: Nur weil du etwas denkst, ist es noch lange nicht wahr.



LEVEL 03

Gedanken-Lücken



GP +20



Hier fehlen wichtige Wörter! Schreibe in jede Lücke das **passende Wort**. Jedes Wort brauchst du genau einmal.

Wolken

wahr

Karussell

erzählen

freundlich

allein

1. Gedanken ziehen vorbei wie _____.

2. Nicht jeder Gedanke ist _____.

3. Beim Grübeln dreht sich mein Gedanken-_____.

4. Schwere Gedanken kann ich jemandem _____.

5. Ich rede _____ mit mir selbst.

6. Mit meinen Sorgen bin ich nicht _____.

Profi-Aufgabe: Schau in den Himmel und zähle die Wolken. Stell dir vor, auf jeder fliegt ein Gedanke davon.



Merk dir: Jeder grübelt manchmal. Du bist damit nicht komisch.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



GP +30



Mia, Ben und Lea haben jeder einen Trick, damit der Kopf wieder leicht wird. **Wer macht was** – und **wann**? Lies die Hinweise.

Die Hinweise

1. Mia schreibt in ihr Tagebuch.
2. Das Tagebuch liegt am Bett: Geschrieben wird abends.
3. Ben ist nach der Schule dran.
4. Oma hat nur morgens Zeit zum Reden.

Schreibt ins Tagebuch

Fährt Fahrrad

Redet mit Oma

Morgens

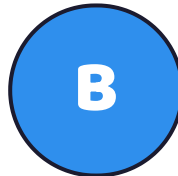
Nach der Schule

Abends

**Mia**

Kopf-frei-Trick:

Wann:

**Ben**

Kopf-frei-Trick:

Wann:

**Lea**

Kopf-frei-Trick:

Wann:

Knobel-Trick: Hinweis 1 und 2 gehören zusammen. Hinweis 4 verrät, wer mit Oma redet.



Merk dir: Jeder braucht seinen eigenen Kopf-frei-Trick.



Level 1 · Finde den Fehler



Level 2 · Welcher Gedanke hilft?

Hilft mir: noch einmal probieren, Fehler passieren jedem, nachfragen

Zieht runter: keiner mag mich, ich kann nichts, das wird schlimm

Level 3 · Gedanken-Lücken

1 Wolken, 2 wahr, 3 Karussell, 4 erzählen, 5 freundlich, 6 allein

Level 4 · Knobel-Fall

Mia: schreibt ins Tagebuch, abends

Ben: fährt Fahrrad, nach der Schule

Lea: redet mit Oma, morgens

WEITER

Weiter geht's im Buch!

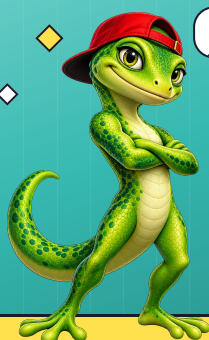


Geschafft? Super! Das war Mission 1 von 5. Im Rätselbuch warten noch **23 Level**, der große **Boss**, **16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Rätselbuch • 72 Seiten

ALLEIN mit meinen GEDANKEN



Erzähl mal!
Ich hör dir zu.

Das versteht
sowieso keiner!



27 Level • 5 Missionen • 1 Boss

Mit Kopf-frei-Würfel zum Basteln, Kopf-frei-Vertrag und
Urkunde zum Ausschneiden

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und
gebunden, Versand in
Deutschland inklusive.
Frei kombinierbar mit allen Exi-
Büchern: Mit der Bücher-Staffel
sparst du ab drei Büchern.



[exiskidsworld.co
m/buch/allein](https://exiskidsworld.com/buch/allein)

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de