



WOLKE 7

DAS KREATIVBUCH

zum

VERLIEBEN



PLANET GIRL

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	6
Schwebst du auf Wolke ??	10
Verliebt? Typische Symptome	12
Liebeslabyrinth	14
Radiergummistempel	16
Bereit für den ersten Schritt?	18
Du leuchtest	22
Was mir wichtig ist	24
Lagenshirt mit Herz	26
Geschenkbbox	28
Kreative Eisbrecher	30
Liebe auf den ersten Blick	32
Cupcakes	34
Herztee	36
Welcher Verliebtheitstyp bist du?	38
Eisbrecher für jeden Tag	42
Die Ich-bin-total-verknallt-Phase	44
Süße Cakepops	46
Rubbelkarte	48
Ein Hoch auf die Schüchternen	50
Verliebt, verlobt, verheiratet	52
Jeans mit Nieten	54
Herzmagnete	56
Wie wirkst du auf Jungs?	58
Alles, was ich liebe	62
Kopfkino 1	64
Lieblingstasse	66
Prinz Eisenherz	68
Hör auf dein Herz!	70
Was ich ihn gern fragen würde	72

Entschlüsse seine Zeichen	74
Geschenkanhänger	76
Ist er der Richtige?	78
Das Herz auf Reisen	82
Mutmaßungen über ...	84
Backmischung im Glas	86
Ballerinas mit Herz	88
Kosmos Flirten	90
Der perfekte Tag	92
Spaghetti mit Hackbällchen	94
Gestickte Valentinskarte	96
Seid ihr mehr als gute Freunde?	98
Date-Knigge	102
Stimmungskurve	104
Mach die Schmetterlinge bunt!	106
Ellbogenschoner	108
D wie D(ating)-Day	110
Unser Song	112
Wörterrätsel	114
Vitaminbombe	116
Herz oder Kopf?	118
Nimm dir Zeit	122
Unser erstes Date	124
Herzige Handschuhe	126
Kussgeheimnisse	128
Kopfkino 2	130
Herzgirlande	132
ABF-Abend	134
Bist du eine Herzensbrecherin?	136
Vorlagen	140
Impressum	142

- ♥ Bastelideen und Rezepte
- ♥ Infos und Tipps
- ♥ Psychotests
- ♥ Tagebuchseiten
- ♥ Kritzelseiten und Rätsel

Einleitung

VERRÜCKT

»Liebe ist eine Geisteskrankheit«, meinte der griechische Philosoph Platon vor mehr als zweitausend Jahren. Und ein kleines bisschen recht hatte er damit schon. Wer verliebt ist, ist tatsächlich etwas verrückt. Und zwar ganz wörtlich. Er steht neben sich. Ist sozusagen ver-rückt.

VERSTAND

Ein Cocktail aus Hormonen, Molekülen und Botenstoffen überflutet den Körper und verwandelt normale Menschen in wunderliche Wesen. Manche schlafen und essen in dieser Phase nicht viel, laufen kilometerlange Umwege, um IHM oder IHR zu begegnen, hören anderen kaum noch zu und haben selbst nur noch EIN Thema. Kurz: Es scheint, als hätten sie den Verstand verloren.



VERSCHOBEN

Wissenschaftler, die das Gehirn von Verliebten untersuchten, erkannten, dass Platon mit seiner Vermutung richtig lag. Die Bereiche im Kopf, die normalerweise für Logik und vernünftige Entscheidungen zuständig sind, machen Pause, solange wir auf Wolke 7 schweben. Dadurch verschiebt sich die Wahrnehmung und alles fühlt sich anders an. Aufregend wie eine Reise in ein unbekanntes Land.

VERLIEBT

Dieses Buch richtet sich an alle, die diesen Zustand bereits kennen oder dabei sind, ihn kennenzulernen. Die Texte, Tipps und Tests auf den folgenden Seiten halten die schönste Zeit des Lebens fest und laden dich ein, dieses aufregend fremde Land vorsichtig zu erkunden. Doch Achtung, das Kreativbuch für Verliebte hält immer nur für **eine** große Liebe.

DIE CHEMIE DER LIEBE



STRESS

Frisch Verliebte haben das Gefühl, sie könnten Bäume ausreißen. Du fragst dich, warum du ausgerechnet jetzt vor Energie strotzt, obwohl du weder essen noch schlafen kannst? Auch wenn es das schönste Gefühl der Welt ist, dein Körper steht jetzt richtig unter Stress. Genauso verhält er sich auch. Er öffnet die Schleusen für Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin. Sie schaffen im Körper die Voraussetzung dafür, dass er in gefährlichen Situationen superschnell Energiereserven bereitstellt. Bei Kampf oder Flucht sichern diese Botenstoffe das Überleben.

ENERGIE

Im Fall von Verliebtheit bringen diese Hormone deine Leistungsfähigkeit ans obere Limit: Du bist hoch konzentriert, aufgekratzt, voller Euphorie und Tatendrang. Den Energy-Boost kannst du prima nutzen. Angenommen, du wolltest schon immer deinen Kleiderschrank neu einsortieren oder eine neue Sprache lernen ... Nichts wie los! Jetzt hast du die Extrapower dafür!





WECHSELBAD DER GEFÜHLE

Deine Freundinnen finden, du benimmst dich seltsam, bist ungewöhnlich zerstreut, impulsiv und launisch? Schuld daran ist ein weiterer Stoff aus dem Chemiebaukasten des Körpers namens Phenylethylamin. Das kleine Molekül mit dem Zungenbrecher-namen sorgt für große Gefühle, während die Serotoninwerte in den Keller gehen und sich negativ auf die Stimmung auswirken. Ein Mangel an Serotonin verursacht Angst und Aggressionen. Eben ein echtes Wechselbad der Gefühle.

AUSNAHMEZUSTAND

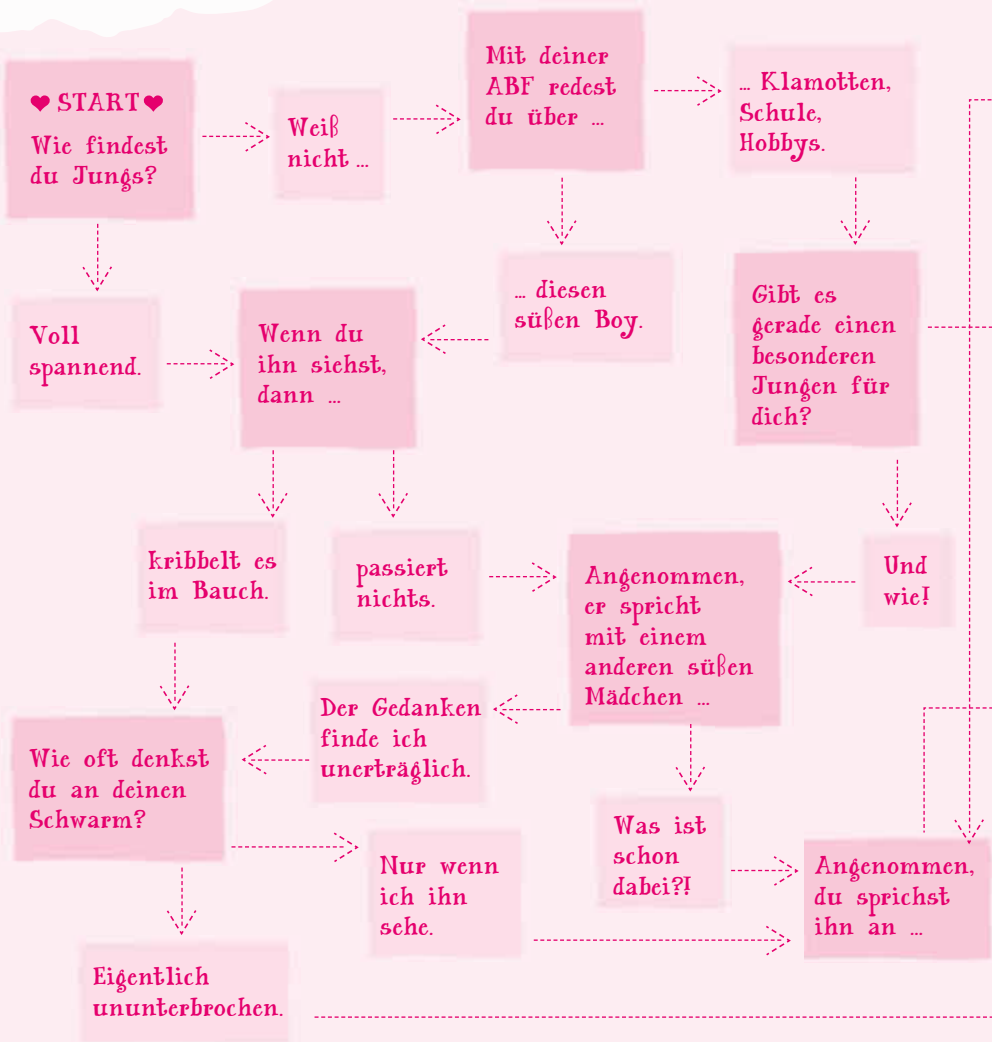
Verliebte befinden sich einfach in einem Ausnahmezustand, denn der Cocktail aus Adrenalin und Co. wirkt ähnlich wie eine Glücksdroge. Koste diesen Rausch genüsslich aus – schließlich ist er vollkommen legal! Allerdings sind die Teile des Gehirns, die für das Planen und Abwägen zuständig sind, jetzt weniger aktiv. Triff schwerwiegende Entscheidungen deshalb erst, wenn der Rausch vorüber ist. Freunde und Verwandte sollten in dieser Phase Verständnis haben. Beruhigend ist: Gewöhnlich dauert der Ausnahmezustand »nur« zwischen drei Monaten und drei Jahren.



SCHWEBST DU AUF WOLKE 7?



Bist du schon im 7. Himmel oder startest
du gerade erst durch?
Mach den Test und finde heraus, ob es
dich schon mitten ins Herz getroffen hat!



Wenn du einen Tagtraum hast, dann handelt er ...

vom ersten Date mit IHM.

Na ja, vielleicht ...

Was findest du gut an ihm?

Niemals, viel zu peinlich!

... dann fällt mir hoffentlich etwas Schlaues ein.

von Sport- oder Schulerfolgen.

Er ist nett.

Alles, er ist sooo süß!

Jungs interessieren dich (noch) nicht wirklich. Es gibt den einen oder anderen, den du sehr nett und auch ein bisschen süß findest, aber verliebt bist du gerade überhaupt nicht. Und das ist völlig in Ordnung. Wenn der Richtige auftaucht, wirst du es schnell an den Flugzeugen im Bauch merken.



Du steckst bis über beide Ohren in einer Schwärmerei. Noch bist du nicht 100%ig verliebt, aber es fehlt wirklich nicht mehr viel. Lass dir genügend Zeit. Dann wirst du schon bald herauszufinden, ob aus dem Herzklopfen echte Verliebtheit wird.



Dich hat es voll erwischt. Du scheinst längst auf Wolke 7 gelandet zu sein. Kein Wunder, dass du nur so vor Energie sprühst und kaum einen klaren Gedanken fassen kannst. Genieße das tolle Gefühl und versuche langsam herauszufinden, ob es ihm genauso geht.



VERLIEBT?

★★★

DIE PATIENTIN ZEIGT
FOLGENDE SYMPTOME:



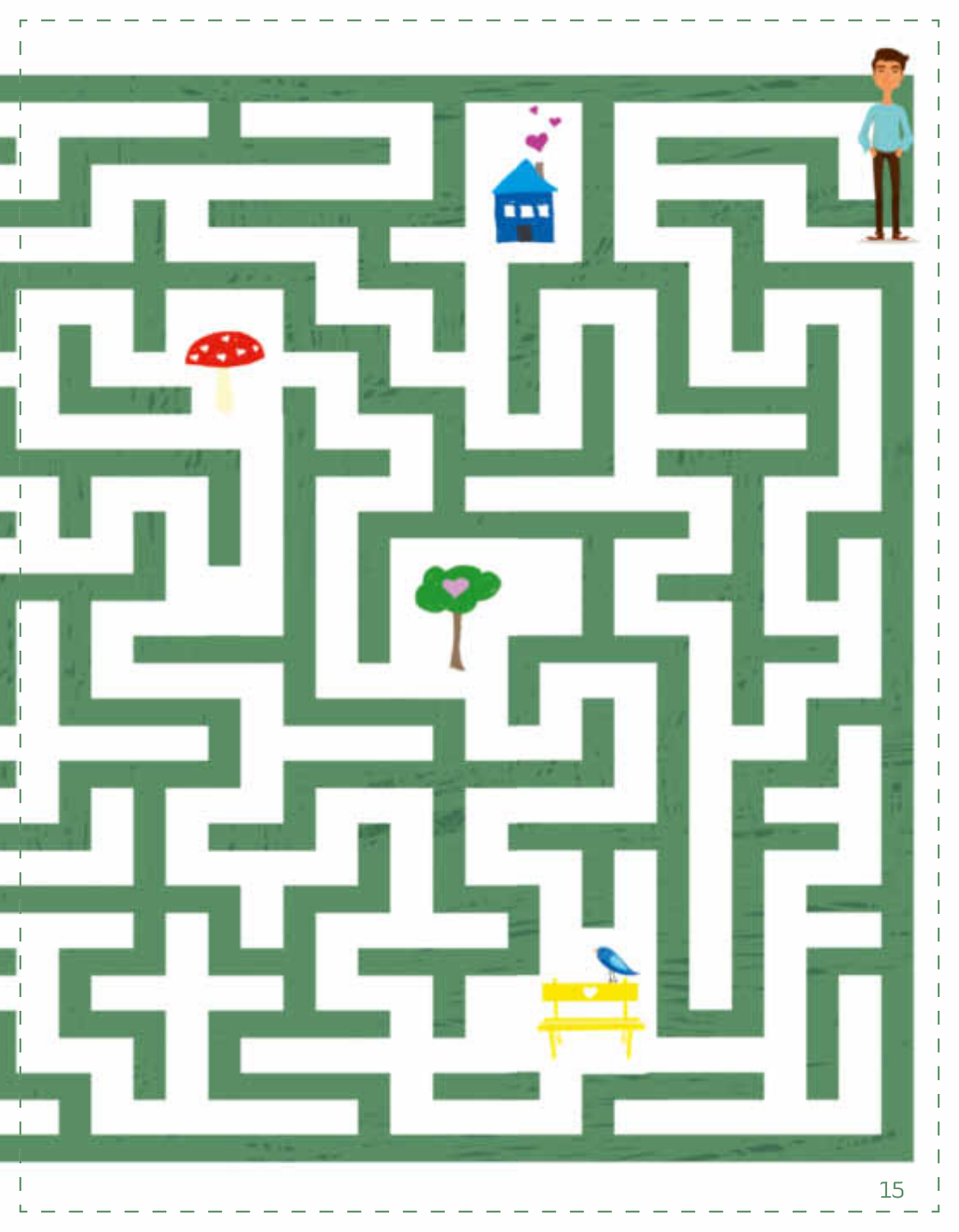
	JA	NEIN
Bekommt Schluckauf, wenn sie ihn sieht		
Wird rot, wenn sie ihm begegnet		
Muss ständig unkontrolliert lächeln		
Hat Konzentrationsschwierigkeiten		
Hat Stimmungsschwankungen		
Hat den Appetit verloren		
Kann nur schlecht schlafen, hat aber trotzdem Energie für zwei		
Spricht viel bzw. nur noch von ihm		
Träumt von ihm		
Läuft große Umwege, nur um ihn zu sehen		
Verhält sich völlig anders als normalerweise		
Bekommt bessere oder schlechtere Noten		



LIEBES- LABYRINTH

☆☆☆





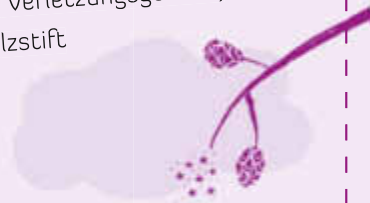
RADIER- GUMMI- STEMPEL



Mithilfe von Stempeln kannst du innerhalb von Sekunden hier und da ein Zeichen hinterlassen.

DU BRAUCHST:

- * 1 Radiergummi und/oder
- * Bleistifte mit Radiergummispitze
- * Füller oder Kugelschreiber
- * 1 sehr scharfes Messer (Vorsicht, Verletzungsgefahr!)
- * Stempelkissen und -farbe oder Filzstift



♥ LOS GEHT'S ♥

Zeichne mit dem Füller oder einem Kugelschreiber ein Motiv auf den Radiergummi. Schneide danach mit dem Messer alles außerhalb deines Motivs weg. Wir haben uns hier für ein Herz mit einem Pfeil entschieden. Teste den Stempelfeffekt zwischen-durch immer mal mit der Farbe. Falls das Motiv noch nicht perfekt ist, schnitzst du einfach weiter.

Beim Bleistiftradiergummi gehst du genauso vor: Male ein kleines Herz auf den Radiergummi und schäle rundherum alles ab. Sei hier besonders vorsichtig, denn die Fläche des Radiergummis ist nicht sehr groß.



♥ **Tipp:**

Du brauchst zum Stempeln
kein Stempelkissen;
Radierer einfach mit
Filzstift anmalen!



BIST DU BEREIT FÜR DEN ERSTEN SCHRITT?



Du findest ihn megasüß, weißt aber nicht,
ob du schon den ersten Schritt wagen sollst?
Dieser Test verrät es dir.

Wie alt bist du?

- ♥ Unter 13 Jahre.
- ♥ Zwischen 13 und 15 Jahre alt.
- ♥ 15 Jahre oder älter.

Warum wünschst du dir einen festen Freund?

- ♥ Ich wünsche mir jemanden, der für mich da ist.
- ♥ Was für eine Frage? Warum wohl!
- ♥ Weil meine Freundinnen auch alle einen haben!

Wie lange kennst du deinen Traumtypen schon?

- ♥ Ewig. Wir treffen uns regelmäßig beim Sport oder in der Schule.
- ♥ Ich kenne ihn eigentlich nicht richtig. Ich habe ihn nur ein Mal gesehen.
- ♥ Wir sind uns ein paarmal zufällig begegnet.

Beschreibe den Charakter deines Schwarms!

- ♥ Er sieht super aus, ist aber zurückhaltend bis schüchtern.
- ♥ Etwas distanziert und ziemlich draufgängerisch.
- ♥ Locker, aufgeschlossen, nett: ein Typ zum Pferdestehlen.

Wie viel weißt du über ihn?

- ♥ Ich habe ihn natürlich gegoogelt und das Internet nach ihm durchsucht.
- ♥ Ich weiß, wo er wohnt, wann er Geburtstag hat, und kenne seine Hobbys.
- ♥ Ich habe seine Freunde ausgefragt und weiß fast alles über ihn.

Habt ihr gemeinsame Hobbys?

- ♥ Ja, wir sind in einer Clique und unternehmen viel zusammen.
- ♥ Ich denke schon ...
- ♥ Er liebt den Adrenalinkick, ich bevorzuge ruhigere Hobbys.

Worüber redest du mit deinen Freundinnen?

- ♥ Klamotten, Schule, Pferde.
- ♥ Wir sprechen vor allem über Jungs, die wir süß finden.
- ♥ Einfach über alles.

Hast du mit ihm schon ein paar Worte gewechselt?

- ♥ Oh ja! Er war total süß und hat mich sogar angeflirtet!
- ♥ Etwas Smalltalk, ziemlich neutral.
- ♥ Reden? Der spricht sowieso nicht mit mir, fürchte ich.

Stell dir vor, du sprichst ihn an ... Wie fühlst du dich dabei?

- ♥ Hilfe, nichts wie weg! Ich werde total nervös und kriege kein Wort heraus.
- ♥ Ich werde bestimmt rot.
- ♥ Ups, wie aufregend!



TEST- ERGEBNIS

Bist du ein Flirt-Typ?

- ♥ Ganz und gar nicht. Ich finde das voll unangenehm.
- ♥ Oh ja. Ich liebe diesen Nervenkitzel.
- ♥ Das kommt auf den Jungen an.

Wie würdest du ihn am liebsten ansprechen?

- ♥ Ich würde jemanden vorschicken, meine beste Freundin vielleicht.
- ♥ Am liebsten über Facebook, Skype oder per SMS.
- ♥ Natürlich ganz direkt und unter vier Augen.

Hast du schon einmal einen Jungen gefragt, ob er mit dir gehen möchte?

- ♥ Leider ja. Er hat abgesagt.
- ♥ Aber sicher. Es wurde sogar etwas daraus.
- ♥ Um Himmels willen, natürlich nicht!



ÜBERWIEGEND



IMMER SCHÖN LANGSAM ...

Du bist entweder sehr schüchtern oder einfach (noch) nicht bereit für Wolke 7. In solchen Fällen ist es besser, abzuwarten. Lass dich zu nichts drängen und setz dich nicht unter Druck, bloß weil andere schon einen Freund haben. Vielleicht genügt es dir, Luftschlösser zu bauen, oder es kommt dir entgegen, wenn dein Traumtyp den ersten Schritt macht. Das fällt ihm übrigens leichter, wenn er weiß, woran er bei dir ist. Sende kleine Signale, versuch, ihm ein Lächeln zu schenken, ihm in die Augen zu blicken und so auf dich aufmerksam zu machen. Warte einfach ab, ob er anbeißt und nimm dir alle Zeit der Welt dafür.

ÜBERWIEGEND



DU BIST FAST SO WEIT!

Du schwankst zwischen zwei Polen. Bei dem Gedanken, ihn anzusprechen, flattern Schmetterlinge in deinem Bauch und du wirst total nervös. Andererseits weißt du, wenn du es nicht tust, wirst du weiter schlaflose Nächte haben. Mach dir keine Sorgen, das ist typisch fürs Erwachsenwerden. Du fühlst dich einfach hin- und hergerissen. Wenn du schon einen Draht zu deinem Traumtypen hast, perfekt. Warte, bis es sich richtig anfühlt, und dann nichts wie los. Nimm deinen Mut zusammen und frag ihn, ob er etwas unternehmen möchte. Wie wäre es mit einem Besuch im Schwimmbad oder Kino? Auch wenn ihr euch noch nicht richtig kennt: Mach ruhig den ersten Schritt! Denk daran: Es könnte der erste auf einem gemeinsamen Weg sein.

ÜBERWIEGEND



NICHTS WIE RAN AN DEN MANNI!

Ihr zwei seid wirklich dicke miteinander und du weißt ziemlich genau, was du willst und was nicht. Bleib deiner Intuition treu. Sie ist eine gute Basis für eine erste Beziehung. Sicher haben dir auch schon einige Leute gesagt, dass du recht erwachsen wirkst für dein Alter. Das stimmt! Warum länger warten und wertvolle Zeit verschenken? Zeig dem Jungen deiner Träume auf dezente Weise, was er dir bedeutet, und frag ihn nach einem ersten Date!

**DU
LEUCHTEST!**



MAGNETMÄDCHEN

Du siehst vielleicht nicht aus wie eine GNTM-Finalistin, aber Amor ist das zum Glück völlig egal. Er schießt seine Pfeile sowieso am liebsten auf Magnetmädchen. Vielleicht ist es dir schon einmal aufgefallen: Es gibt Menschen, die wirken wie Magneten – sie ziehen die Aufmerksamkeit beinahe magisch auf sich. Was ist ihr Geheimnis?

STRAHLEN

Sie fühlen sich wohl mit sich selbst und sie brennen für eine Sache. Das kann eine Idee sein oder ein Hobby, irgendetwas, das ihnen Energie gibt und ihre Batterien immer wieder wie von Zauberhand auflädt. Deshalb scheinen sie von innen zu strahlen und „Bewunderer“ umschwirren sie wie Motten das Licht. Dabei haben solche Magnetmädels oft weder ein Modelgesicht noch eine Topfigur; sie sind einfach nur sie selbst.





SCHOKOLADENSEITEN

Nichts wirkt anziehender als ein Mädchen, das seine Interessen lebt, seinen besonderen, ganz eigenen Stil gefunden hat und – jetzt kommt das Wichtigste – sich selbst gut leiden kann (das hat nichts mit eingebildet sein zu tun!).

Jeder hat Schwächen, klar. Aber statt diese Problemzonen ständig zu beweinen, konzentrierst du dich besser auf deine Schokoladenseiten. Wenn du toll singen kannst: Lass es andere hören und vergiss endlich deinen krummen großen Zeh, er fällt sowieso keinem auf außer dir.

EINZIGARTIG

Du begeisterst dich für altjapanisches Papierfalten und knickst in deiner Freizeit Riesenfrösche und Dinosaurier? Steh dazu! Dir geht nichts über World-of-Warcraft-Zocken am Dienstagabend? Dann lass es nicht für ein Date sausen! Du liebst Tiere und kämpfst für den Schutz des tibetischen Tigers, der Frankfurter Stadtauben oder des ominösen Juchtenkäfers? Go for it! Gerade das macht dich einzigartig und interessant. Irgendwo da draußen wird ein Junge genau das zum Verlieben schön finden und sehen, dass du irgendwie von innen leuchtest ...



WAS MIR WICHTIG IST



Verliebte neigen dazu, sich selbst völlig aus den Augen zu verlieren, denn ihre Welt dreht sich plötzlich nur noch um den anderen. Bevor du in das schönste Gefühl der Welt eintauchst, notiere kurz, was dir selbst wichtig ist! Nur für den Fall, dass du dich in Kürze an nichts mehr erinnerst ...

JETZT

Diese Bands/Songs liebe ich:

Diese Bands/Songs hasse ich:

Diese Länder/Städte finde ich toll:

Diese Länder/Städte haben mich noch nie besonders interessiert:

In diesen Sportarten bin ich gut:

Diese Sportarten finde ich überflüssig:

Das sind meine Lieblingsbücher:

Diese Bücher halte ich für überschätzt:

Das sind meine Lieblingsfilme:

Diese Filme kann ich nicht ausstehen:



Diese Bands will ich bald live sehen:

In diese Länder/Städte will ich unbedingt noch reisen:

Diese Sportarten möchte ich ausprobieren:

Diese Bücher will ich als Nächstes lesen:

Diese Filme will ich ganz dringend sehen: