

Impressum

Titel: Chill mal, Bro – Wie du durchdrehst, ohne durchzudrehen

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gestaltung/Illustrationen: KI generiert und bearbeitet

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Inhaltsverzeichnis

- Was'n jetzt schon wieder?!
- Meine Eltern? Chaos-AG.
- Zu viel im Kopf, zu wenig im Kühlschranks
- Handy, Schule, Leben – alles gleichzeitig
- Wenn dein Hirn Achterbahn fährt
- Chill mal, Bro – klingt leichter als es ist
- Peinlich? Peinlich ist das neue Cool
- Wie du cool bleibst, wenn alles uncool ist
- Zocken ist kein Yoga – aber fast
- Gib deinem Kopf 'nen Keks
- 10 Wege, dich selbst nicht zu nerven
- Kleine Hacks für große Wirkung
- Die F***-it-Liste (natürlich jugendfrei 😊)
- Chill mal, Bro – Der Selbsttest
- Wie du ein Leben wirst, das du chillen willst

Kapitel 1

Was'n jetzt schon wieder?!



Montag, 06:47 Uhr.

Ich bin noch nicht mal richtig wach – da haut mich der Wecker mit einem Biep-Biep-Biep aus meinen Träumen von Pizza und Weltfrieden. Mein erster Gedanke: Warum zur Hölle fängt die Schule eigentlich so früh an? Mein zweiter Gedanke: Chill mal, Bro. Erst mal Augen auf.

Ich wälz mich aus dem Bett wie ein schlecht gelaunter Burrito und schlepp mich ins Bad. Da steht sie schon – meine kleine Schwester, Zähne putzend wie eine hyperaktive Zahnarzt-Werbung. „Du bist spät dran“, sagt sie und grinst dabei wie ein Boss, der seinen Mitarbeiter feuert.

Ich. Habe. Noch. Keine. Lust. Auf.
Menschen.

07:15 Uhr.

Küche. Ich greif mir eine Banane – matschig. Müsli – leer. Brot – hart wie ein Fossil. Mein Vater tippt auf seinem Handy rum und murmelt was von "Morgenkonferenz". Meine Mutter sucht gleichzeitig ihre Schlüssel, ihr Handy und den Sinn des Lebens. Und ich? Ich frage mich, ob ich einfach wieder ins Bett gehen kann und später behaupte, der Bus hätte mich verschluckt.

Spoiler: Geht nicht.

07:49 Uhr.

Ich sitze im Bus. Zwischen einem schnarchenden Typen und einem Mädchen mit riesigen Kopfhörern. Sie nickt mit dem Kopf zum Beat. Ich nicke mit dem Kopf zur Müdigkeit. In meinem Hirn tobt ein Gedanken-Orkan:

- Hausaufgabe vergessen?
- Mathe-Test heute?
- War ich gestern zu cringe in der Klassengruppe?

„Chill mal, Bro“, flüstert eine Stimme in meinem Kopf.

Ich lache leise. Schön wär's. Aber die Stimme bleibt da. Ruhig. Fast so, als wäre sie mein innerer Coach. Der, der einen nicht anschreit, sondern einfach sagt: „Ey, du schaffst das. Und wenn nicht heute – dann eben morgen.“

08:12 Uhr.

Ich steh vor dem Klassenzimmer. Noah.

13. Offiziell Schüler. Inoffiziell:

überfordert, müde, hungrig und genervt.

Mein Kumpel Emir haut mir auf die
Schulter. „Was guckst du so gecrasht,
Bro?“

Ich zucke mit den Schultern. „Alles.
Irgendwie.“

Er grinst. „Dann sag halt: Chill mal, Bro.

Hilft bei mir auch manchmal.“

Ich guck ihn an. Und plötzlich muss ich
lächeln.

Vielleicht... nur vielleicht...

ist das mein neuer Trick gegen den
Wahnsinn.

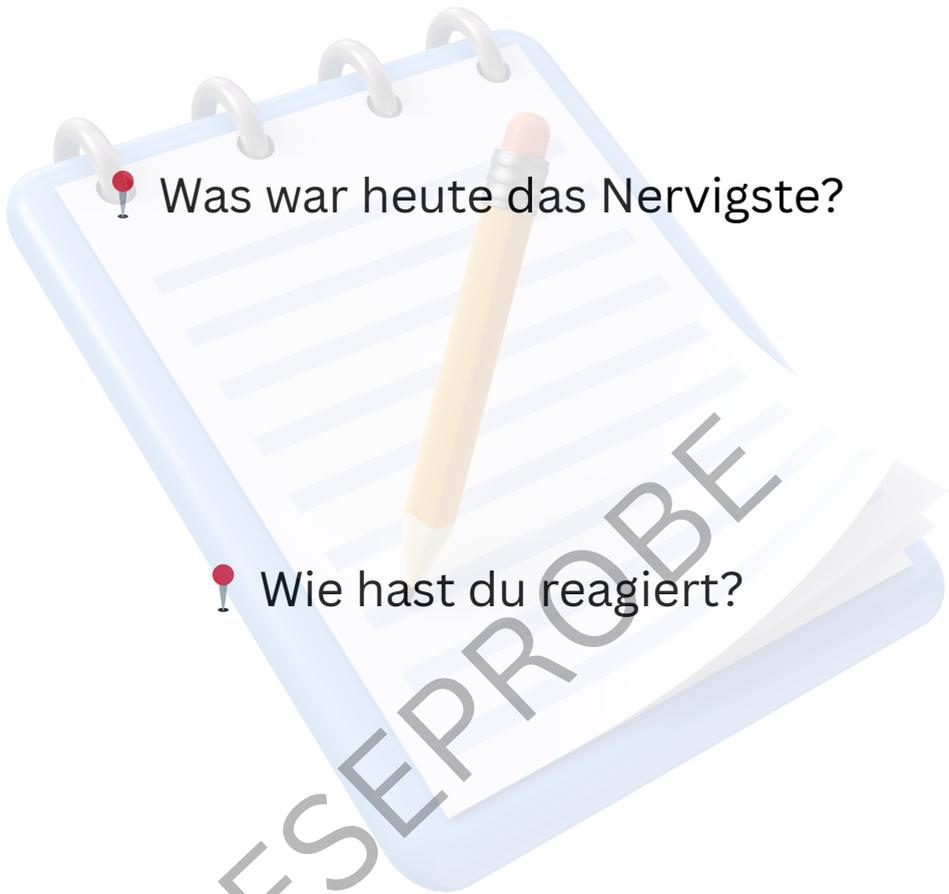


Challenge des Tages:

Sag dir heute mindestens 1x laut: „**Chill mal, Bro**“ – selbst wenn du innerlich ausrastest.

CHILL

Notier hier:



! Was war heute das Nervigste?

! Wie hast du reagiert?

! Was hätte dir geholfen, cooler zu bleiben?

Vielen Dank das Sie mein Buch gekauft
haben.

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein
Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr
über Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze
Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir
als Autor, sondern auch anderen
Leserinnen, meine Werke zu entdecken.
Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich,
direkt und gern auch konstruktiv. Jede
einzelne Rezension bedeutet mir sehr viel
und trägt dazu bei, dass meine
Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und
Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

www.seitenvollerabenteuer.com