Ulrich Seidl

Handy aus – Abenteuer an!

---

30 spannende Missionen

für mehr Spaß ohne Smartphone

Der Autor:

Ulrich Seidl, Jahrgang 1955, blickt auf eine langjährige berufliche Laufbahn bei Siemens zurück, davon fast 30 Jahre in internationalen Niederlassungen. Er erwarb einen Master of Arts an der Lancaster University und lebt heute in Bayern.

Neben seinen beruflichen Erfahrungen widmet er sich dem Schreiben. Er ist auch Autor von „Gulliver aus Kirchenthumbach“ und hat mit „Handy aus – Abenteuer an!“ ein Entdeckerbuch geschaffen, das Kinder dazu anregen soll, die Welt jenseits des Bildschirms zu entdecken.

Ulrich Seidl

EIN KINDER- UND JUGENDBUCH

Handy aus- Abenteuer an!

Mission Offline- Abenteuer jenseits des Bildschirms

Ein Buch über Freundschaft, Mut und die Welt außerhalb des Internets

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Ulrich Seidl

Lektorat: Ulrich Seidl

KI-gestützte Texte und Illustrationen
Teile des Textes wurden mithilfe von ChatGPT (OpenAI) und Google Gemini erstellt und vom Autor geprüft und redaktionell überarbeitet.

Die Bild-Prompts wurden mit Google Gemini erstellt. Die Illustrationen wurden auf Grundlage dieser Prompts mithilfe des Microsoft Bing Image Creators generiert und vom Autor ausgewählt und bearbeitet.

Lektorat und Satz: Ulrich Seidl

Verlag BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: [Neue ISBN einfügen]

Vorwort

Liebe Kinder,
liebe Eltern und Großeltern,

der Anstoß zu diesem Buch hat einen ganz besonderen Namen: Paul.
Als ich sah, wie mein Enkel Paul einen Großteil seiner freien Zeit vor dem kleinen, leuchtenden Bildschirm seines Smartphones verbrachte, ließ mich ein Gedanke nicht mehr los: Wo bleiben all die echten Abenteuer, die kleinen Entdeckungen am Wegesrand und das magische Gefühl, die Welt mit eigenen Händen zu gestalten?
Smartphones und digitale Medien gehören zu unserer heutigen Welt dazu – das lässt sich nicht leugnen. Doch das echte Leben, die wertvollsten Kindheitserinnerungen und die spannendsten Geschichten finden immer noch draußen statt.

Genau aus diesem Wunsch heraus ist dieses Entdeckerbuch entstanden. Mein Ziel ist es nicht, das Smartphone streng zu verbieten, sondern Kinder durch 30 abwechslungsreiche, spielerische Offline-Missionen Schritt für Schritt wieder an die Welt außerhalb des Bildschirms heranzuführen. Dabei sollen sie spüren, wie viel Freude, Kreativität und innere Ruhe darin liegen, die Welt selbst zu entdecken und aktiv zu erleben.

Ich wünsche euch von Herzen viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Meistern der 30 Missionen. Und wer weiß – vielleicht entstehen dabei Erinnerungen, die noch lange bleiben.

Euer Opa

Table of Contents

Handy aus- Abenteuer an!
Vorwort.....5
Einleitung.....10
Mission 1
Die Welt da draussen entdecken.....12
Mission 2
Das Rätsel der alten Schachtel.....14
Mission 3
Die kleine Fahrrad-Werkstatt.....16
Mission 4
Der geheime Pfad.....18
Mission 5
Das Insekten-Hotel.....20
Mission 6
Der Fokus-Meister (Ablenkungs-Challenge).....22
Mission 7
Der Meister-Architekt.....24
Mission 8
Das Bild ohne Pinsel.....26
Mission 9
Die Schatzkarte zeichnen.....28
Mission 10
Das Schatten- Theater.....30
Mission 11
Der Steine-Verzauberer.....32
Mission 12

Das selbstgebastelte Instrument.....34
Mission 13
Das Barfuss-Abenteuer.....36
Mission 14
Das Geräusche-Rätsel.....38
Mission 15
Der Wolken-Gucker.....40
Mission 16
Der Geruchs-Detektiv.....42
Mission 17
Das Mini-Picknick.....44
Mission 18
Die Lupe im Einsatz.....46
Mission 19
Die Geheimsprache.....48
Mission 20
Das analoge Brettspiel.....50
Mission 21
Der Überraschungs-Brief.....52
Mission 22
Die Küchen-Hexerei.....54
Mission 23
Die Foto-Challenge.....56
Mission 24
Die Tausch-Aktion.....58
Mission 25
Der Sterne-Gucker.....60
Mission 26

Die Zeitkapsel.....62
Mission 27
Das Pflanzen-Experiment.....64
Mission 28
Der Stadt- / Wald-Putz.....66
Mission 29
Das Stille-Experiment.....68
Mission 30
Das grosse Missions-Finale.....70

Einleitung

Hallo, du Abenteurer!

Hand aufs Herz: Wie oft schaust du am Tag auf dein Smartphone? Nur mal kurz eine Nachricht lesen, ein Video anschauen oder ein Spiel spielen – und plötzlich ist eine ganze Stunde vergangen.

Aber weißt du was? Während du auf den Bildschirm schaust, wartet draußen eine ganze Welt auf dich! Es gibt geheimnisvolle Spuren zu entdecken, verrückte Ideen auszuprobieren, spannende Dinge zu bauen und jede Menge Spaß mit Freunden zu erleben. Und das Beste daran: Dafür brauchst du weder WLAN noch einen Akku – nur ein bisschen Neugier und Lust auf Abenteuer.

Dieses Buch ist deine Einladung, einmal etwas Neues auszuprobieren. Die 30 Missionen führen dich hinaus in die Natur, lassen dich kreativ werden und zeigen dir, was du alles mit deinen eigenen Händen und deiner Fantasie schaffen kannst.

Manche Aufgaben kannst du allein meistern, andere machen mit Freunden oder deiner Familie noch mehr

Spaß. Du musst nicht perfekt sein, und es gibt keine Noten. Wichtig ist nur, dass du es ausprobierst und Freude daran hast.

Natürlich ist ein Smartphone nicht grundsätzlich schlecht. Es kann nützlich sein, Spaß machen und Menschen miteinander verbinden. Aber es sollte nicht deine ganze freie Zeit bestimmen. Manchmal sind die schönsten Erlebnisse genau die, die man nicht fotografiert oder aufnimmt, sondern einfach selbst erlebt.

Also: Leg dein Handy für eine Weile zur Seite, schnapp dir deine Abenteuerlust und starte deine erste Mission!

Bist du bereit?

Dann heißt es jetzt: **Handy aus – Abenteuer an!**

Viel Spaß beim Entdecken!

Dein Ulrich Seidl

Mission 1

Die Welt da draussen entdecken

"Was soll ich da draussen nur finden? Alles sieht so grau aus." - Leon



Mission 1 – Die Welt da draußen entdecken

Der Aufbruch in die Natur

Leon war unsicher und skeptisch, ob eine ganze Stunde ohne Bildschirm funktionieren kann. Doch der Notizblock rief nach Veränderung. Er beschloss, den Schritt nach draussen zu wagen und die Umgebung mit offenen Augen zu betrachten.

Beim Spaziergang durch den nahegelegenen Wald merkte er schnell, dass die Natur keineswegs so grau und leblos ist. Das sanfte Plätschern eines kleinen Ba-

ches, das Rauschen der Blätter und das Singen eines Kuckucks offenbarten ihm eine neue Welt.



Mission 1 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Den Klang des Wassers, die Stille, die Farben einer Blume und die beruhigende Weite des Waldes.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Frei, entspannt und überrascht darüber, wie gut die Offline-Stunde getan hat.
- ***Fazit:*** Vielleicht war die Idee gar nicht so schlecht - ein kleines Abenteuer liegt oft direkt vor der Haustür.

Mission 2

Das Rätsel der alten Schachtel

"Eine ganze Stunde ohne Bildschirm? Was soll ich da machen?" - Leon



Mission 2 – Das Rätsel der alten Schachtel

Spurensuche auf dem Dachboden

Für seine zweite Mission nahm sich Leon vor, etwas zu finden, das er noch nie zuvor gemacht hatte. Auf dem staubigen Dachboden stiess er auf eine alte, verschlossene Holzkiste. Die Bedingungen der Mission waren streng: Keine Hilfe, kein Internet und vor allem kein Bildschirm.

Die Suche nach dem passenden Schlüssel gestaltete sich zunächst als echte Geduldsprobe. Er durchsuchte alte Bücher, schaute unter Kissen und kletterte in jeden

Winkel des Raumes. Doch Ausdauer brachte schliesslich den Durchbruch: Er entdeckte den verstaubten Schlüssel auf einem kleinen Fenstersims hinter einem Glas.



Mission 2 – Reflexion

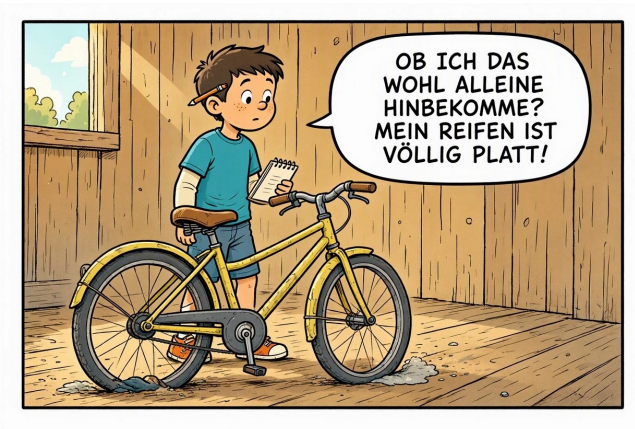
Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Manchmal muss man nur genau hinsehen, um die verborgenen Dinge des Alltags zu finden.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Der Stolz, ein Rätsel ganz ohne digitale Hilfe gelöst zu haben.
- ***Fazit:*** Manchmal findet man die besten Abenteuer genau dann, wenn man nicht online ist.

Mission 3

Die kleine Fahrrad-Werkstatt

"Ob ich das wohl alleine hinbekomme? Mein Reifen ist völlig platt." - Leon



Mission 3 - Die kleine Fahrrad-Werkstatt

Der Check am Reifen

Für seine dritte Mission nahm sich Leon etwas Handwerkliches vor. Sein altes Fahrrad stand schon lange ungenutzt im Schuppen, und der Hinterreifen hatte kaum noch Luft. Keine App, kein Anleitungsvideo im Internet – diesmal musste er sich auf seine eigene Logik, ein paar einfache Werkzeuge und etwas Geduld verlassen.

Zuerst suchte er sich eine Luftpumpe und den passenden Schraubenschlüssel. Vorsichtig untersuchte er

das Ventil und den Mantel. Nach ein paar Fehlversuchen und schmutzigen Fingern verstand er, wie die Pumpe richtig einrastete. Mit jedem Hub hörte man das vertraute Zischen, bis der Reifen wieder prall und fahrbereit war.



Mission 2 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie man mit einfachem Werkzeug und etwas Geduld ein echtes technisches Problem selbst lösen kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Ein bisschen staubig, aber unglaublich stolz, als das Fahrrad wieder einsatzbereit war.
- ***Fazit:*** Man muss nicht für jedes kleine Problem im Alltag sofort im Internet nachschauen – Hand anlegen lohnt sich!

Mission 4

Der geheime Pfad

"Wohin führt dieser schmale Weg wohl? Ich bin hier noch nie entlanggegangen." - Leon



Mission 4 - Der geheime Pfad

Der Schritt ins Unbekannte

Für seine vierte Mission beschloss Leon, seine gewohnte Umgebung zu verlassen. Direkt hinter der alten Parkbank entdeckte er einen schmalen, von Sträuchern fast verdeckten Pfad. Ohne Smartphone-Karte oder Navigations-App folgte er einfach seinem Bauchgefühl.

Der Weg führte ihn tief in ein kleines, dichtes Wäldchen, vorbei an moosbedeckten Steinen und über eine alte Holzbrücke. Er entdeckte kleine Tierspuren im weichen Boden und genoss das Gefühl, wie ein echter Entdecker unterwegs zu sein. Am Ende kam er an einer wunderschönen Lichtung heraus, die er vorher noch nie gesehen hatte.



Mission 4 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Einen verborgenen Weg, eine alte Holzbrücke und eine wunderschöne, ruhige Lichtung.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Abenteuerlustig, neugierig und stolz auf den Mut, einen unbekannten Weg einzuschlagen.
- ***Fazit:*** Wenn man die ausgetretenen Pfade verlässt, entstehen die besten Geschichten.

Mission 5

Das Insekten-Hotel

"Wer hier wohl bald einziehen wird? Ein Zuhause für die kleinsten Bewohner des Waldes." - Leon



Mission 5 - Das Insekten-Hotel

Ein Heim für die Nützlinge

Für seine fünfte Mission wollte Leon den Tieren im Garten etwas Gutes tun. In einer Ecke des Schuppens fand er ein altes Holzbrett, ein paar hohle Schilfrohre, Tannenzapfen und trockenes Moos. Ganz ohne Anleitung aus dem Internet, nur mit Werkzeug, Draht und etwas Fantasie, machte er sich an die Arbeit.

Er zersägte das Brett vorsichtig, baute einen kleinen Holzrahmen und füllte ihn dicht an dicht mit den Hohl-

räumen, Zapfen und Rindenstücken. Nach einer Stunde Arbeit hing das kleine Hotel geschützt an der Gartenmauer. Schon nach kurzer Zeit beobachtete er die ersten Wildbienen und Käfer, die neugierig die neuen Zimmer erkundeten.



Mission 5 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie einfach es ist, aus Naturmaterialien ein nützliches Zuhause für Insekten zu bauen.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Handwerklich geschickt, zufrieden und stolz, etwas für die Natur getan zu haben.
- ***Fazit:*** Auch die kleinsten Taten können für kleine Lebewesen einen riesigen Unterschied machen.

Mission 6

Der Fokus-Meister

"Schon wieder ein 'Ping'! Wie soll ich mich da konzentrieren?" - Leon



Mission 6 - Der Fokus-Meister

Nein sagen zum ständigen Ping

Für seine sechste Mission nahm sich Leon eine ganz besondere Herausforderung vor: Eine Stunde lang ungestört an einer Sache bauen und zeichnen. Doch genau in dem Moment, als er anfangen wollte, ging es los. Sein Smartphone vibrierte ununterbrochen. Freunde schrieben in der Gruppe: "Kommst du online?", "Spielst du mit?", "Schau dir dieses Video an!".

Die Versuchung war riesig, schnell zu antworten. Doch Leon erinnerte sich an die Regeln seiner Mission. Er nahm tief Luft, stellte das Handy stumm und

legte es in eine Schublade in einem anderen Raum. Am Anfang juckte es ihn noch in den Fingern, aber schon nach wenigen Minuten wich die Unruhe einer tiefen Entspannung. Er schaffte es, ohne jede Unterbrechung sein Projekt zu Ende zu bringen.



Mission 6 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie viel Ruhe und Fokus man gewinnt, wenn das Smartphone einmal vollständig aus dem Blickfeld verschwindet.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Erst unruhig und neugierig, danach erleichtert, frei und stolz auf die eigene Disziplin.
- ***Fazit:*** Echte Freunde laufen nicht weg, wenn man mal eine Stunde nicht sofort antwortet – die digitale Auszeit lohnt sich.

Mission 7

Der Meister-Architekt

"Aus ein paar Kartons eine ganze Burg bauen? Das wird riesig!" - Leon



Mission 7 - Der Meister-Architekt

Bauwerk ohne Bauplan

Für die siebte Mission sammelte Leon alte Kartons, Pappe, Klebeband und eine Schere. Sein Ziel: Eine gigantische Festung mit Türmen und Geheimgängen mitten im Zimmer errichten – komplett ohne Anleitung oder digitale Vorlagen.

Mit viel Fantasie schnitt er Zinnen aus der Pappe, verband die Kartons stabil miteinander und baute sogar

ein Zugbrücken-System. Nach einer Stunde intensiver Arbeit stand eine beeindruckende Papp-Festung im Raum. Das Bauen mit den eigenen Händen machte so viel Freude, dass die Zeit wie im Flug verging.



Mission 7– Reflexion des Tages

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie aus einfachem Altpapier und Pappe durch eigene Ideen eine fantastische Spielwelt entstehen kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Kreativ, fokussiert und stolz auf das selbst erschaffene Bauwerk.
- ***Fazit:*** Echte Bauwerke erschaffen bringt viel mehr Freude als jedes virtuelle Aufbauspiel am Bildschirm.

Mission 8

Das Bild ohne Pinsel

"Wie soll man bitte ein Kunstwerk erschaffen, wenn man keinen Pinsel hat?" - Leon



Mission 8 - Das Bild ohne Pinsel

Farbenpracht aus der Natur

Für seine achte Mission wollte Leon ein Kunstwerk anfertigen. Die Herausforderung war klar: Keinerlei gekaufte Pinsel, Stifte oder digitale Zeichen-Apps durften benutzt werden. Leon ging in den Garten und sammelte alles, was unterschiedliche Spuren und Muster hinterlassen konnte – Blätter mit tiefen Adern, kleine Zweige, Moos und Moosstängel.

Mit Fingern, Schwämmen aus der Küche und flüssigen Naturfarben begann er zu experimentieren. Er stempelte Muster mit Tannenzapfen, zog feine Linien mit Ästen und tunkte Blätter in Farbe, um sie auf das Papier zu pressen. Was als chaotischer Versuch begann, entwickelte sich zu einem wunderschönen, abstrakten Naturbild voller Texturen.



Mission 8 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Welche erstaunlichen Muster und Strukturen Naturmaterialien auf Papier hinterlassen können.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Experimentierfreudig, kreativ und völlig frei von der Angst, etwas "falsch" zu machen.
- ***Fazit:*** Echte Kunst entsteht nicht durch das teuerste Werkzeug, sondern durch Fantasie und den Mut zum Ausprobieren.

Mission 9

Die Schatzkarte zeichnen

"Jeder Ort hat ein Geheimnis – man muss es nur auf einer Karte festhalten." - Leon



Mission 9 - Die Schatzkarte zeichnen

Die Welt aus der Vogelperspektive

Für seine neunte Mission nahm sich Leon vor, seinen eigenen Garten und die nahe Umgebung wie ein echter Kartograf zu zeichnen. Völlig ohne digitale Navi-Apps oder Online-Karten legte er sich ein grosses Blatt Papier, Buntstifte und ein Lineal bereit.

Er ging langsam durch den Garten, maß Schritte ab und übertrug Bäume, den alten Schuppen und den kleinen Bachlauf als Symbole auf das Papier. Um die Kar-

te noch echter wirken zu lassen, verzierte er sie mit einer Kompassrose und zeichnete kleine 'X'-Markierungen für geheimnisvolle Orte ein.



Mission 9 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie faszinierend es ist, eine eigene Schatzkarte zu entwerfen und Orte aus der Vogelperspektive neu zu sehen.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Konzentriert, wie ein echter Abenteurer und stolz auf das detailreiche Ergebnis.
- ***Fazit:*** Eigenhändig gezeichnete Karten sind viel spannender als der Blick auf einen digitalen Bildschirm.

Mission 10

Das Schatten- Theater

"Licht aus, Taschenlampe an – die Wand wird jetzt zu unserer Zirkusarena!" - Leon



Mission 10 - Der Schatten-Zirkus

Theater der Schatten

Für seine zehnte Mission wartete Leon, bis es draussen dunkel wurde. Aus schwarzer Pappe, Holzstäbchen und einer Schere bastelte er kleine Figuren: einen waghalsigen Akrobaten, einen wilden Löwen und ein riesiges Zirkuszelt. Mit einer einfachen Taschenlampe verwandelte er seine Zimmerwand in eine magische Bühne.

Er probierte verschiedene Abstände aus, um die Schatten riesengross oder winzig klein werden zu lassen. Völlig ohne Bildschirm erschuf er eine spannende, lautlose Geschichte, die nur durch Licht und Bewegung zum Leben erwachte.



Mission 10 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie faszinierend das Spiel zwischen Licht und Schatten ist und welche Geschichten man nur mit einer Taschenlampe erzählen kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Magisch, entspannt und voller Fantasie.
- ***Fazit:*** Man braucht keinen Fernseher oder Tablet, um abends in eine andere Welt einzutauchen – ein Licht und etwas Schatten reichen völlig aus.

Mission 11

Der Steine-Verzauberer

"Aus grauen Steinen werden bunte Kunstwerke!" - Leon



Mission 11 - Der Steine-Verzauberer

Kunstwerke am Wegesrand

Für seine elfte Mission ging Leon nach draussen und sammelte verschiedene glatte, flache Steine auf. Zu Hause wusch er sie sauber und legte Pinsel und bunte Acrylfarben bereit. Völlig ohne digitale Vorlagen oder Schritt-für-Schritt-Anleitungen ließ er seinen Gedanken freien Lauf.

Er verwandelte einen ovalen Stein in einen gepunkteten Marienkäfer, einen anderen in ein kleines, lä-

chelndes Fabelwesen und beschriftete einen dritten mit Mut machenden Worten. Als die Farben getrocknet waren, verteilte er sie heimlich im Viertel, um anderen Menschen eine kleine Freude zu machen.



Mission 11 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Dass selbst unscheinbare Dinge wie Steine durch etwas Farbe und Fantasie zu Kunstwerken werden können.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Entspannt, kreativ und voller Vorfreude, anderen eine Überraschung zu bereiten.
- ***Fazit:*** Echte Freude zu schenken ist viel schöner als jedes virtuelle Geschenk in einem Videospiel.

Mission 12

Das selbstgebastelte Instrument

"Klingt eine selbstgebaute Gitarre genauso gut wie eine echte?" - Leon



Mission 12 - Das selbstgebastelte Instrument

Klänge aus der Materialkiste

Für seine zwoelfte Mission wollte Leon Musik machen, ohne dabei auf gekaufte Instrumente oder digitale Musik-Apps zurückzugreifen. Er suchte in der Küche und im Bastelschrank nach ausgedienten Gegenständen: einen leeren Schuhkarton, Gummibänder in verschiedenen Stärken und eine stabile Papprolle.

Er spannte die Gummibänder straff über den geöffneten Schuhkarton und klemmte die Papprolle als Steg

dazwischen. Zupfte man nun an den Gummibändern, erklangen verschiedene Töne. Durch das Verändern der Spannung und das Drücken auf den Steg konnte er sogar kleine Melodien zupfen und experimentierte eine Stunde lang mit verschiedenen Rhythmen.



Mission 12 - Das selbstgebastelte Instrument

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie man mit einfachen Haushaltsgegenständen und Gummibändern echte Töne und Rhythmen erzeugen kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Musikalisch, erfinderisch und begeistert von den Klängen.
- ***Fazit:*** Musik steckt in allem – man muss nur hinhören und es ausprobieren!

Mission 13

Das Barfuss-Abenteuer

"Wie fühlt sich die Welt eigentlich an den Fusssohlen an?" - Leon



Mission 13 - Das Barfuss-Abenteuer

Die Natur spüren

Für seine dreizehnte Mission streifte Leon die Schuhe und Socken ab. Sein Ziel: Einen kleinen Barfuss-Pfad im Garten und auf der Wiese erkunden. Ohne den Schutz von festen Sohlen wagte er sich auf weiches Moos, kühlen Rasen, kleine Kieselsteine und feuchte Erde.

Zuerst war es ungewohnt und kitzelig, doch mit jedem Schritt nahm er seine Umgebung intensiver wahr.

Er spürte die Temperatur der Steine im Schatten und das angenehme Gefühl des feuchten Grases. Die bewusste Wahrnehmung seiner Fusssohlen erdete ihn vollkommen.



Mission 13 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie unterschiedlich sich verschiedene Untergründe anfühlen, wenn man barfuss geht.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Verbunden mit der Natur, frei und belebt.
- ***Fazit:*** Manchmal muss man den Boden unter den Füßen ganz direkt spüren, um den Kopf frei zu bekommen.

Mission 14

Das Geräusche-Rätsel

"Hör mal genau hin – welche Laute verbergen sich im Alltag?" - Leon



Mission 14 - Das Geräusche-Rätsel

Die Welt der Klänge

Für seine vierzehnte Mission schloss Leon für zehn Minuten die Augen und konzentrierte sich ausschliesslich auf sein Gehör. Völlig ohne Bildschirme oder Musik über Kopfhörer nahm er plötzlich Geräusche wahr, die ihm sonst nie aufgefallen wären: das Summen einer Biene, das leise Knarren des Holztischs, das Rauschen des Windes in den Baumwipfeln und Schritte auf der Strasse.

Er nahm einen Block zur Hand und schrieb alle Geräusche auf, die er hören konnte. Danach versuchte er, sie im Haus oder Garten zuzuordnen und ihre genaue Quelle zu finden.



Mission 14 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie viele feine Geräusche uns umgeben, solange man sich die Zeit nimmt, in absolute Stille zu lauschen.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Aufmerksam, neugierig und überrascht.
- ***Fazit:*** Wer genau hinhört, entdeckt eine ganz neue, unsichtbare Welt voller Klänge.

Mission 15

Der Wolken-Gucker

"Was formen die Wolken heute am blauen Himmel?" - Leon



Mission 15 - Der Wolken-Gucker

Bilder am Himmel

Für seine fünfzehnte Mission legte sich Leon mit einer Decke in den Garten auf den Rücken und blickte in den Himmel. Keine Bildschirme, keine Ablenkung – nur er und die ziehenden Wolken.

Er beobachtete, wie der Wind die weissen Wolkenformationen in rasender Geschwindigkeit veränderte. Aus einer einfachen Wolke wurde plötzlich ein grosser

Drache, dann ein segelndes Schiff und schliesslich ein heranstürzendes Tier. Er liess seiner Fantasie freien Lauf und genoss die friedliche Ruhe.



Mission 15 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Die schier unendlichen Formen und Geschichten, die am Himmel vorbeiziehen.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Tief entspannt, träumerisch und fantasievoll.
- ***Fazit:*** Der Himmel ist das schönste Kino der Welt – und das völlig kostenlos und ohne Akkuverbrauch.

Mission 16

Der Geruchs-Detektiv

"Jeder Ort riecht anders – folge deiner Nase!" - Leon



Mission 16 - Der Geruchs-Detektiv

Die Fährte der Düfte

Für seine sechzehnte Mission schärfte Leon einen weiteren Sinn: seinen Geruchssinn. Mit geschlossenen Augen liess er sich nacheinander an verschiedenen Dingen im Haus und Garten schnuppern: frisch gemahlenem Kaffee, Zitronenschalen, feuchter Walderde, getrocknetem Lavendel und frischem Gras.

Er stellte fest, wie intensiv Düfte Erinnerungen und Bilder im Kopf hervorrufen können. Völlig ohne visuelle Ablenkung erkannte er fast alle Gerüche auf Anhieb und trug seine Entdeckungen in die Notizseiten ein.



Mission 16 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie fein unser Geruchssinn ist und welche Geschichten ein einziger Duft erzählen kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Wie ein echter Detektiv, neugierig und erstaunt.
- ***Fazit:*** Die Welt ist voller unsichtbarer Duftspuren – man muss nur bewusst hinriechen.

Mission 17

Das Mini-Picknick

"Draussen schmeckt das Essen doppelt so gut!" - Leon



Mission 17 - Das Mini-Picknick

Mahlzeit unter freiem Himmel

Für seine siebzehnte Mission packte Leon einen kleinen Korb mit Apfelscheiben, Nüssen und Saft. Völlig ohne Smartphone, Musik oder Fernseher suchte er sich ein schönes Plätzchen auf einer Wiese im Park.

Er breitete eine Decke aus und nahm sich Zeit, jeden Bissen ganz bewusst zu geniessen. Er beobachtete die Vögel in den Bäumen und spürte die leichte Brise im

Gesicht. Ein einfaches Essen wurde so zu einem besonderen Abenteuer.



Mission 17 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Dass Essen ohne digitale Ablenkung viel intensiver schmeckt und Entspannung bringt.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Zufrieden, entspannt und dankbar.
- ***Fazit:*** Ein Picknick im Grünen ersetzt jedes Schnellrestaurant und jedes Video beim Essen.

Mission 18

Die Lupe im Einsatz

"Das Kleine riesengross sehen – eine verborgene Welt im Miniformat." - Leon



Mission 18 - Die Lupe im Einsatz

Blick durch das Vergrösserungsglas

Für seine achtzehnte Mission schnappte sich Leon eine Lupe und kletterte auf der Wiese auf alle Viere. Er untersuchte die Adern eines kleinen Blattes, die winzigen Beine einer Ameise und die Struktur einer Baumrinde.

Durch die Lupe wirkten alltägliche Dinge wie riesige Landschaften oder mystische Kunstwerke. Eine

Stunde lang versank er komplett in dieser faszinierenden Mikrowelt.



Mission 16 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Die erstaunlichen Details und Muster, die sich direkt unter unseren Füßen verbergen.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Staunend, fokussiert und voller Forscherdrang.
- ***Fazit:*** Man muss nicht weit reisen, um Neues zu entdecken – manchmal reicht ein genauer Blick auf den Boden.

Mission 19

Die Geheimsprache

"Wer den Code knackt, versteht die geheime Botschaft!" - Leon



Mission 19 - Die Geheimsprache

Geheime Zeichen und Codes

Für seine neunzehnte Mission dachte sich Leon zusammen mit einem Freund ein eigenes Geheimschriften-System aus. Sie ersetzten Buchstaben durch Symbole, Zauberzeichen und verdrehte Muster.

Eine Stunde lang tauschten sie kleine, verschlüsselte Nachrichten aus und knobelten gemeinsam an der Entschlüsselung. Völlig ohne digitale Chat-Apps erlebten

sie, wie viel Spass die geheimnisvolle analoge Kommunikation machen kann.



Mission 19 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie einfach man mit etwas Einfallsreichtum eigene Geheimcodes entwickeln kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Geheimnisvoll, clever und im Team stark.
- ***Fazit:*** Verschlüsselte Botschaften auf Papier sind tausendmal spannender als eine normale Textnachricht.

Mission 20

Das analoge Brettspiel

"Würfeln, rücken, gewinnen – gemeinsam am Tisch!" - Leon



Mission 20 - Das analoge Brettspiel

Klassischer Spielspaß

Für seine zwanzigste Mission holte Leon alte Brettspiele und Karten aus dem Schrank. Er lud seine Familie ein, gemeinsam am Esstisch zu spielen – ohne dass zwischendurch jemand aufs Handy schaut.

Es wurde gelacht, gefiebert und geknobelt. Der gemeinsame Nachmittag verging wie im Flug und zeigte allen, wie schön echte, gemeinsame Erlebnisse sind.



Mission 20 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie viel Spass ein gemeinsamer Spieleabend bringt, wenn alle wirklich anwesend sind.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Fröhlich, verbunden und voller Lachen.
- ***Fazit:*** Brettspiele bringen Menschen zusammen – ganz ohne Bildschirm oder Internetverbindung.

Mission 21

Der Überraschungs-Brief

"Ein echter Brief per Post zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht." - Leon



Mission 21 - Der Überraschungs-Brief

Worte auf Papier

Für seine einundzwanzigste Mission nahm sich Leon schönes Briefpapier, Stifte und Stempel zur Hand. Er schrieb einen ausführlichen, persönlichen Brief an seine Grosseltern.

Er erzählte von seinen Ausflügen, zeichnete kleine Bilder an den Rand und klebte eine echte Briefmarke auf den Umschlag. Anschliessend spazierte er zum nächsten Gelben Postkasten, um ihn einzuwerfen.



Mission 21 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Das besondere Gefühl, Gedanken handschriftlich auf Papier festzuhalten.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Herzlich, entschleunigt und voller Vorfreude auf die Reaktion des Empfängers.
- ***Fazit:*** Ein echter Brief per Post zeigt wahre Wertschätzung und bleibt ewig in Erinnerung.

Mission 22

Die Küchen-Hexerei

"Wir zaubern ein leckeres Menü ohne Fertiggerichte!" - Leon



Mission 22 - Die Küchen-Hexerei

Kochen mit eigenen Händen

Für seine zweiundzwanzigste Mission ging Leon in die Küche. Zusammen mit seinen Eltern stellte er ohne fertige Backmischungen oder Mikrowellen-Essen ein eigenes kleines Gericht oder einen Kuchen her.

Er wog Zutaten ab, rührte den Teig, schnitt frisches Obst und beobachtete, wie alles im Ofen duftend aufging.



Mission 22 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie aus einzelnen Zutaten durch eigene Arbeit ein köstliches Essen entsteht.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Stolz, hungrig und wie ein echter Chefkoch.
- ***Fazit:*** Selbstgekochtes Essen schmeckt viel besser als jedes schnelle Fertiggericht.

Mission 23

Die Foto-Challenge

"Ein einziges Bild – sorgfältig gewählt und gedruckt." - Leon



Mission 23 - Die Foto-Challenge

Der perfekte Augenblick

Für seine dreiundzwanzigste Mission nahm sich Leon vor, statt hunderter schneller Schnappschüsse auf dem Smartphone ein einziges, perfektes Motiv auszuwählen.

Er beobachtete Licht, Schatten und den Ausschnitt ganz genau, bevor er den Auslöser drückte, um ein

Foto zu machen, das später ausgedruckt in ein Album geklebt werden sollte.



Mission 23 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie wichtig es ist, im richtigen Moment innezuhalten und genau hinzusehen.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Geduldig, künstlerisch und aufmerksam.
- ***Fazit:*** Ein einziges wertvolles Foto bedeutet mehr als hunderte vergesse Schnappschüsse.

Mission 24

Die Tausch-Aktion

"Alte Schätze weitergeben und anderen eine Freude machen!" - Leon



Mission 24 - Die Tausch-Aktion

Weitergeben statt wegwerfen

Für seine vierundzwanzigste Mission aussortierte Leon Spielsachen und Bücher, die er nicht mehr nutzte.

Er traf sich mit Freunden oder Nachbarn, um Dinge zu tauschen. So bekam jedes Teil ein zweites Leben und alle freuten sich über neue Entdeckungen.



Mission 24 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Dass alte Sachen für jemand anderen ein echter Schatz sein können.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Großzügig, nachhaltig und glücklich.
- ***Fazit:*** Tauschen macht Spass, schont Ressourcen und bringt Freunde zusammen.

Mission 25

Der Sterne-Gucker

"Der Nachthimmel ist das größte Rätsel des Universums." - Leon



Mission 25 - Der Sterne-Gucker

Der Blick in die Unendlichkeit

Für seine fünfundzwanzigste Mission wartete Leon auf eine klare Nacht. Er zog sich warm an, breitete eine Decke aus und blickte in den Nachthimmel.

Er suchte nach bekannten Sternbildern wie dem Grossen Wagen und beobachtete das sanfte Funkeln der Sterne. Völlig ohne Bildschirme genoss er die Stille der Nacht und die unendliche Weite des Weltalls.



Mission 25 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Die faszinierende Ruhe der Nacht und die Magie des Sternenhimmels.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Ehrfurchtsvoll, ruhig und klein in einem riesigen Universum.
- ***Fazit:*** Wer nachts nach oben blickt, vergisst den Alltagsstress im Nu.

Mission 26

Die Zeitkapsel

"Eine Nachricht an mein zukünftiges Ich!" - Leon



Mission 26 - Die Zeitkapsel

Post für die Zukunft

Für seine sechsundzwanzigste Mission sammelte Leon kleine Erinnerungsstücke, eine Tageszeitung, ein Foto und ein paar geschriebene Wünsche für die Zukunft.

Er packte alles in ein wasserdichtes Gefäß und versteckte es an einem sicheren Ort. Die Regel: Erst in genau 5 Jahren darf die Kapsel wieder geöffnet werden!



Mission 26 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie spannend es ist, Momente für die Zukunft aufzubewahren.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Geheimnisvoll, vorausschauend und aufgeregt.
- ***Fazit:*** Zeit vergeht, aber echte Erinnerungen bleiben für immer wertvoll.

Mission 27

Das Pflanzen-Experiment

"Aus einem kleinen Samen wächst ein starkes Leben." - Leon



Mission 27 - Das Pflanzen-Experiment

Vom Samen zur Pflanze

Für seine siebenundzwanzigste Mission pflanzte Leon Samen in einen kleinen Topf mit Erde.

Er goss sie vorsichtig, stellte sie ans Sonnenlicht und beobachtete über die Tage hinweg, wie der erste kleine grüne Keimling die Erde durchbrach.



Mission 27 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie viel Geduld und Sorgfalt nötig sind, damit neues Leben wächst.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Fürsorglich, geduldig und stolz auf den ersten Keimling.
- ***Fazit:*** Natur braucht Zeit – echte Dinge lassen sich nicht per Klick beschleunigen.

Mission 28

Der Stadt- / Wald-Putz

"Gutes tun für unsere Umwelt!" - Leon



Mission 28 - Der Stadt- / Wald-Putz

Helden der Natur

Für seine achtundzwanzigste Mission nahm sich Leon Handschuhe und einen Müllbeutel. Auf einem Spaziergang sammelte er liegengebliebenen Plastikmüll und Unrat im Wald oder Park auf.

Schon nach einer Stunde war der Beutel voll und ein Stück Natur spürbar sauberer.



Mission 28 - Der Stadt- / Wald-Putz

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie viel Müll leider achtlos in der Natur landet und wie einfach man helfen kann.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Verantwortungsbewusst, engagiert und stolz.
- ***Fazit:*** Jeder kleine Beitrag macht unsere Welt ein Stück sauberer und schöner.

Mission 29

Das Stille-Experiment

"In der absoluten Ruhe liegt die größte Kraft." - Leon



Mission 29 - Das Stille-Experiment

Eine Stunde der Ruhe

Für seine neunundzwanzigste Mission nahm sich Leon vor, eine volle Stunde lang absolut nichts zu sagen und allen Geräuschen aus dem Weg zu gehen.

Er sass gemütlich da, beobachtete seine Gedanken und spürte, wie die innere Unruhe nach wenigen Minuten vollkommen verflog.



Mission 29 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Die tiefe Kraft und Erholung, die in vollkommener Stille liegt.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Ausgeglichen, entspannt und mit sich selbst im Reinen.
- ***Fazit:*** Stille ist keine Leere, sondern voller wertvoller Momente.

Mission 30

Das grosse Missions-Finale

"30 Abenteuer gemeistert – ich bin ein echter Fokus- und Abenteuer-Meister!" - Leon



Mission 30 - Das grosse Missions-Finale

Die Auszeichnung des Meisters

Für seine dreissigste und letzte Mission blickte Leon auf sein gesamtes Buch zurück. Er durchblätterte alle ausgefüllten Notizseiten, Zeichnungen und Erinnerungen.

Er gestaltete seine persönliche Urkunde, trug seinen Namen ein und feierte den erfolgreichen Abschluss aller 30 Offline-Missionen!



Mission 30 – Reflexion

Reflexion des Tages

- ***Was hast du heute entdeckt?*** Wie viel Erlebnisse, Kreativität und Abenteuer ausserhalb der digitalen Bildschirmwelt auf einen warten.
- ***Wie hast du dich dabei gefühlt?*** Überglücklich, selbstbewusst und stolz auf das Erreichte.
- ***Fazit:*** Das echte Leben bietet die besten Abenteuer – jeden Tag aufs Neue! Ulrich Seidl