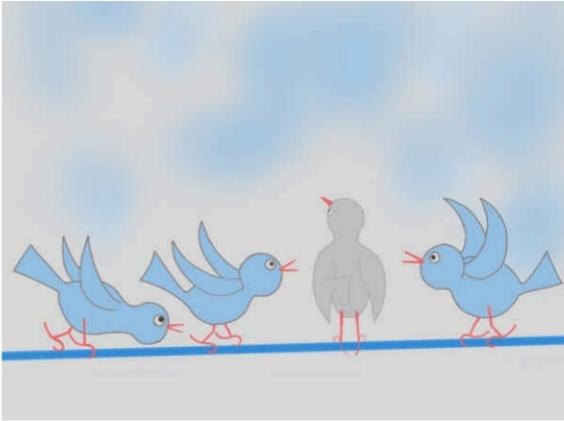


# Niemand will ein Niemand sein

## Nicht nur der Künstler ist darauf aus

Nicht nur der Künstler ist darauf aus:  
Im Leben will jeder ein bisschen Applaus.



Bescheidenheit  
ist wunderbar,  
allzu viel macht  
unsichtbar.

Niemand will ein Niemand sein,  
jeder ein menschlicher Edelstein.

## Das wilde Tier in mir

Wer ist das wilde Tier in mir?  
Das scheue Reh, der wilde Stier?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier  
mit Abenteuern im Visier.

Wenn ich nur könnte, wie ich gern wollte,  
wäre ich das Zentrum einer Revolte!

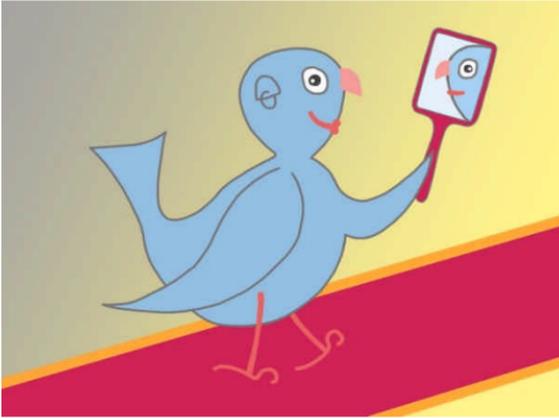
Auch Löwen müssen Entschlüsse fassen:  
Jagen oder sich zähmen lassen!



Neue Friseurin, neue Frisur:  
Riesenschritte zur Selbstkorrektur.

Siebzehn Jahr, blondes Haar –  
und bemerkte mich sogar!

## Mein Selbstbild hat eine eigene Form



Mein Selbstbild  
hat eine  
eigene Form,  
die ist  
ganz anders  
als die Norm.

Ich habe mit mir Freundschaft geschlossen,  
ich passe zu mir wie angegossen.

Ich bin das Nugget im Depot  
von jeder Frau mit Top-Niveau.

Ich bin bekannt als Werbegranate,  
man bucht mich *natur* für krasse Plakate.

Ich will an mir nichts missen,  
muss mich im Spiegel küssen.

Ich mache mich gern öffentlich  
und poste Selfies: Das bin ich!

Sich selbst zu verwirklichen gilt oft als Ziel.  
Ich finde, ich habe schon jetzt Profil!

## Wir spielen täglich viele Rollen

Wir spielen täglich viele Rollen  
und häufig die, die andere wollen.

Ich spiele Rollen mit Gewinn  
und weiß doch, dass ich anders bin.

Ich ringe mit mir und hoffe: Da drinnen  
lässt man am Ende mich selbst gewinnen.

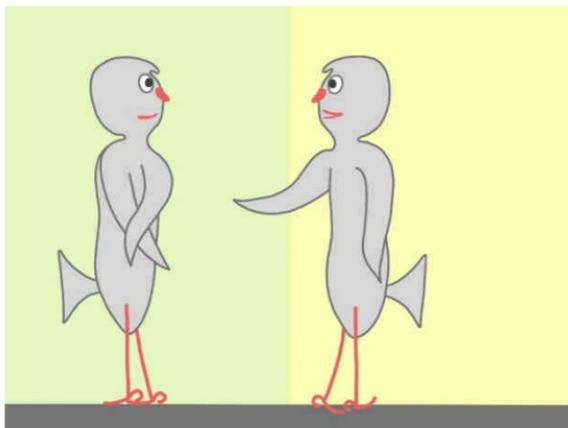
Wie soll ich sein? Wann bin ich wer?  
Ich bin!! (rund 80 Kilo schwer)

Wer sich stets um die anderen schert,  
findet niemals den eigenen Wert.

## Beziehe dein Leben nicht von der Stange

Beziehe dein Leben nicht von der Stange:  
Maßgeschneidertes trägt sich lange.

Ziehe vor dir selbst den Hut,  
wenn es niemand anderer tut.



Lass dich nicht  
im Stich:

Sag Du zu  
deinem Ich!

## Staub ist mikroskopisch klein

Staub ist mikroskopisch klein,  
wächst von selbst im Sonnenschein.

Die Hausstaubmilbe stirbt nie aus,  
Staub gibt es in jedem Haus.

Ein Haushalt ist immer fabelhaft,  
wenn jemand im Hintergrund sorgt und schafft.



Im Staub auf  
der Kommode  
stand:

„Ich liebe dich –  
auch wenn ich  
kein Staubtuch  
fand!“

Menschen sind ungleich: Der eine macht Dreck,  
der andere sieht ihn und putzt ihn weg.

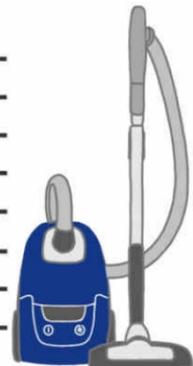
## Kinder, Küche, Hausarbeit

Kinder, Küche, Hausarbeit,  
nicht nur für die Weiblichkeit!

Im Haushalt gibt es Kür und Pflicht,  
die teilt man – oder etwa nicht?

Der Mensch ist gut und liebenswert,  
der täglich steht für uns am Herd.

1. ✓
8. ✓
15. ✓
22. sorry! 😊
29. ✓
5. 😞
12. ✓
19. 😞 😞
26. ✓



Frauen standen lange am Herd,  
jetzt wird der Platz auch von Männern begehrt.

Männer beim Grillen sind Männer pur,  
wie einstmals am Feuer beim Grillen des Ur.

## Magerjogurt und Salat



Magerjogurt  
und Salat  
machen nicht  
die Seele  
satt.

Schaut man nur auf Kalorien,  
lässt man das Beste vorüberziehen.

Gourmets genießen ausgewählt,  
bei den Gourmands die Menge zählt.

Die Qual der Wahl vor der Speisekarte ...  
Es quält, was man wählt: am Ende das Schnitzel!

Wahres Genießen ist subtil:  
Klasse statt Masse und alles mit Stil.

Die Liebe ist der Seele Kitt,  
den Leib erhält der Appetit.

Mit Lust ans Essen denken,  
sich Glücksgefühle schenken.

## Frauen sprechen von Übergewicht

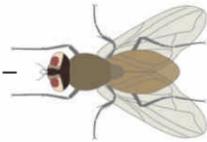
Frauen sprechen von Übergewicht,  
Männer sehen es lange noch nicht.

Männer fürchten Hunger sehr,  
Frauen Appetit noch mehr.

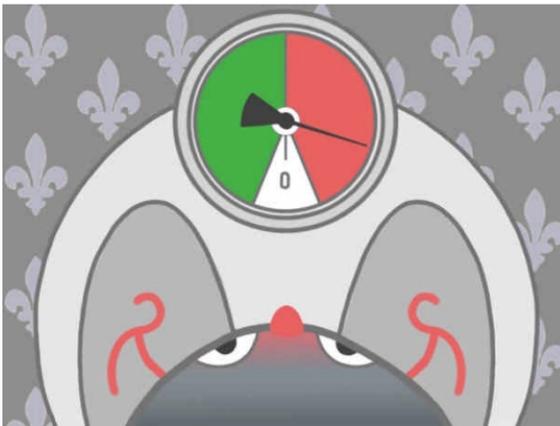
Männer sieht man gern athletisch,  
Bäuche aber sind – genetisch?

Wer immer aufs Gewicht nur schaut,  
fühlt sich nie wohl in seiner Haut.

Arme und Beine, da staunen selbst Fliegen –  
und manche wollen noch weniger wiegen!



All inclusive, keine Frage,  
treibt zum Anschlag schnell die Waage.



Die Waage  
zeigt dir  
dein Gewicht.

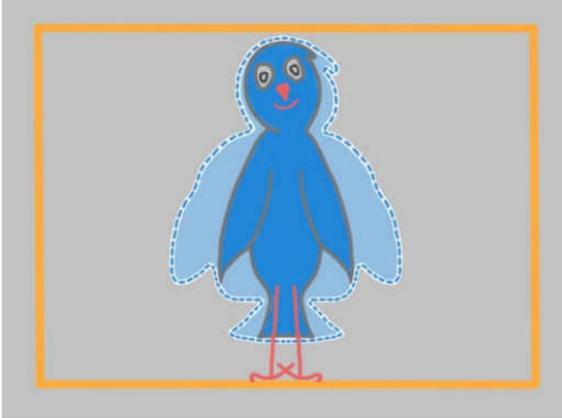
„Friss die  
Hälfte!“, sagt sie  
nicht.

Der Dicke ist ein armer Wicht:  
Er ist zu klein für sein Gewicht.

Top-Figur-Tipp für den Strand:  
Bauch rein, Brust raus – Bestzustand!

## Diät hilft nur im Augenblick

Diät hilft nur im Augenblick,  
erst wird man dünn, dann wieder dick.



Das Kinderspiel  
Jo-Jo  
macht beim  
Gewicht  
nicht froh.

Schlankheitsdiäten - klingen toll,  
die meisten nehmen den Mund zu voll.

Leichter wird man schwerer als  
schwerer leichter jedenfalls.

Zig Kilos werden täglich verloren -  
und andere sammeln sie unverfroren!

Eigentlich isst man, um Hunger zu stillen,  
heute oft auch, um Pfunde zu killen.

Dick nimmt ab und Doof schaut zu.  
„Doof“, spricht Dick, „das musst auch du!“

Fastenkur und nicht mehr sorgen?  
Noch nicht heute, aber morgen!

Nie mehr mit Diäten plagen?  
Brems' dich ein an allen Tagen!

## Sport ist Mord

„Sport ist Mord! Sport ist Mord!“,  
rufen die Faulen in einem fort.

Die meisten erleben den Marathon  
bevorzugt am Fernsehschirm oder Balkon.

Zwingt man sich andauernd Ausdauer ab,  
macht man beim Auspowern irgendwann schlapp.



Fahrrad fahren  
– Sport der  
Wahl,  
mit E-Bikes  
jetzt auch  
ohne Qual.

Sportlich geht auch ohne Stress,  
manchen reicht bereits ein Dress.

Glück beim Sport: sich selbst besiegen.  
Unglück: dem Leistungswahn erliegen.

Sieger haben es kapiert:  
Wer sich aufgibt, der verliert.

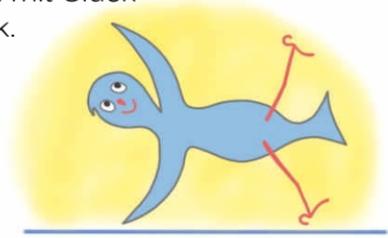
Training hält die Kräfte wach,  
was man übt, das wird nicht schwach.

Treibt man Sport mit viel Geschnauf,  
legt das Leben Jährchen drauf.

Hält man sich fit, bekommt man mit Glück vom lieben Leben ein Extrastück.

Erst wenn Hunger in uns nagt, haben wir uns genug geplagt.

Ruhe ist dem Tod zu eigen.  
Deshalb: In Bewegung bleiben!



## Von meinem Gehirn eine Sicherheitskopie

Von meinem Gehirn eine Sicherheitskopie bräuchte ich dringendst! Weiß jemand wie?

Ein Mittelchen soll das Gedächtnis stärken, doch leider: Ich kann mir den Namen nicht merken.

Ich weiß genau, dass ich es vergaß.  
Ich weiß es ganz sicher – bloß was?

Tausend Gedanken, schwächlich und blass, und dann dieser eine – den ich vergaß!



Mein Gehirn ist in Betrieb, pausenlos, als Schüttelsieb.

Ein schlechtes Gedächtnis kann ungemein bei lästigen Dingen von Vorteil sein.