

Keep going!

60 Sekunden du



Dalias
Kreative Challenges und
Inspirationen

Das Mitmachbuch für deine
täglichen TikTok-Momente

by Dalia





Dalia

Hey!

Schön, dass du hier bist!

Hier findest du viele spannende Fragen, Kreative Aufgaben und Inspiration für deinen Alltag. Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit meinem bunten Mitmachbuch und den vielen lustigen Challenges. Ich hoffe sehr, dass es dir genauso gut gefällt wie mir und du viel Spaß beim Ausfüllen und Eintragen hast.

Zeig mir deine Ergebnisse mit diesen Hashtags:

#60SEKUNDENDU und #KEEPGOINGDALIA

TikTok

[tiktok.com/@dalia](https://www.tiktok.com/@dalia)

Instagram

[instagram.com/dalia](https://www.instagram.com/dalia)

YouTube

[youtube.com/daliamya](https://www.youtube.com/daliamya)



Inhaltsverzeichnis



5 VORWORT

9 *Kapitel 1:*
FRIENDS FOREVER

39 *Kapitel 2:*
GOT A SECRET,
CAN YOU KEEP IT?

63 *Kapitel 3:*
SUMMERTIME

89

Kapitel 4:
LIFE IS A PARTY!

113

Kapitel 5:
GIRLS, GIRLS, GIRLS

139

Kapitel 6:
ABOUT ME

169

Kapitel 7:
MAKE YOUR
OWN MAGIC

197

Kapitel 8:
MEMORIES



Friends
forever





Interpret Titel	Interpret Titel	Interpret Titel
Interpret Titel	Interpret Titel	Interpret Titel



Friends-Playlist

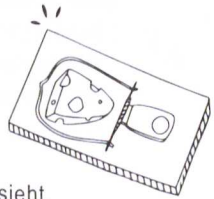
Welche Songs hörst du mit deinen Freunden am liebsten? Gibt es Songs, die eure Freundschaft besonders gut beschreiben, oder welche, zu denen ihr vielleicht gemeinsame TikToks aufgenommen habt? Trage sie ein.



Interpret Titel	Interpret Titel	Interpret Titel
Interpret Titel	Interpret Titel	Interpret Titel

5 fiese Pranks

... in unter *60 Sekunden*, mit denen du deine Freunde wahnsinnig machst! Bereit für den ultimativen Streich, den deine Freunde nicht so schnell vergessen werden? In null Komma nichts hast du den perfekten Prank vorbereitet und damit einen riesen Spaß!



DAS KOMMT MIR SPANISCH VOR

Ändere heimlich die Sprache in den Einstellungen des Handys deiner Freundin/deines Freundes, wenn er/sie nicht hinsieht, und schaue zu, wie er/sie versucht, sich durch den Buchstabensalat zu kämpfen!

MAUSEFALLE

Beklebe den Sensor der Computermaus mit einem Papier oder nichttransparentem Tape und amüsiere dich darüber, wie dein Freund/deine Freundin sich über eine vermeintlich defekte Maus aufregt!

DER KLASSIKER

Vertausche beim nächsten Essen Salz und Zucker und schaue zu, wie deine Freunde das Gesicht vor Ekel verziehen!

SLEEPOVER-SCHAUER

Bei der nächsten Übernachtungsparty mit deinem Freund/deiner Freundin kannst du die Zahnpasta in der Tube zum Beispiel mithilfe einer Spritze mal gegen eine scharfe Sauce, etwas Senf, Ketchup oder etwas anderes tauschen, dass er/sie sicher nicht auf den Zähnen haben möchte. Beim gemeinsamen Zähneputzen ist dein Lachanfall garantiert! Achte darauf, dass die Zahnpastatube so gut wie leer ist, denn du willst ja kein Produkt verschwenden!

GASTFREUNDSCHAFT

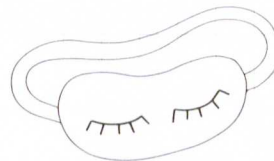
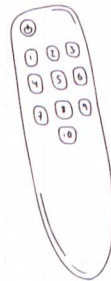
Wenn du Besuch von deinem Freund/deiner Freundin bekommst, bereite doch ein paar leckere Brownies zu. Du kannst nicht backen oder hast keine Lust? Kein Problem! Lege ein wenig zerknülltes Toilettenpapier auf einen Teller und bedecke ihn mit Alufolie. Lasse deinen Freund/deine Freundin für einen Moment allein und sag ihm/ihr, dass in der Küche leckere Brownies auf ihn/sie warten!



Bucket List

für den perfekten Mädelsabend

Der nächste Mädelsabend steht bevor und du möchtest, dass er unvergesslich wird? Geht ihr gemeinsam in den Park und genießt die Abendsonne, schaut ihr euch romantische Liebesfilme an und esst dabei Schokoladeneis aus Rieseneisbechern oder plant ihr ein gemeinsames Abendessen? Schreibe ohne groß nachzudenken eine Bucket List mit deinen verrücktesten Ideen und Erlebnissen, die du mit deinen Liebsten gemacht haben willst!



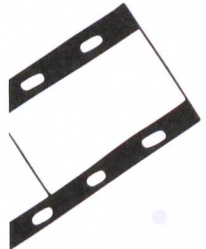
Love letter to:

Schreibe auf, was du an deiner besten Freundin/deinem besten Freund gernhast.
Was hat sie/er schon Gutes für dich getan? Wann war sie/er mal für dich da und
was hat sie/er getan, um dich aufzumuntern? Was ist besonders schön an ihr/ihm?
Schreibe alles auf, was du an ihr/ihm schätzt. Denk nicht zu viel nach, sondern höre
auf dein Herz und notiere Schlagwörter und kleine Notizen. Vielleicht möchtest du
auch etwas zeichnen, das dich an eure Freundschaft erinnert? Vielleicht magst du
ihr/ihm sogar danach davon erzählen und einfach mal Danke sagen?



Filmabend

Erstelle deine ganz persönliche Watchlist für einen Film- oder Serienmarathon mit deinen Freunden! Was darf auf keinen Fall fehlen?



Handwritten watchlist area with horizontal lines and small blue dots on the left side.

Meine absolute
Lieblingsserie ist auf
jeden Fall Gossip Girl!
Einen Lieblingsfilm habe
ich nicht. Wie sieht's
mit dir aus?



Stadt, Land ...?

„Stadt, Land, Fluss“ war gestern! Vergiss die öden Standardkategorien, werde kreativ und lasse dir die verrücktesten und lustigsten Kategorien für den nächsten Spieleabend mit deinen Freunden einfallen. Hier kannst du schon einmal üben!

Tipp: Beschränkt die Zeit pro Runde „Stadt, Land ...?“ auf *60 Sekunden* so kommt der eine oder andere Mitspieler sicher ins Schwitzen und der Spaßfaktor ist garantiert!

TIKTOK-SONGTITEL

BEAUTYMARKE

NERVIGER ANMACHSPRUCH

Handwritten entries for the first three categories.

GRUND FÜRS ZUSPÄTKOMMEN IN DER SCHULE

DINGE, ÜBER DIE MAN LÄSTERT



Handwritten entries for the fourth and fifth categories.



Punkteskala


0 Punkte: Du hast nichts eingetragen. 5 Punkte: Jemand hat dasselbe Wort wie du eingetragen. 10 Punkte: Niemand hat genau dasselbe Wort eingetragen. 20 Punkte: Du hast als Einziger/Einzige ein Wort eingetragen.





Für immer eins

Was ist dir in einer Freundschaft besonders wichtig?
Denke nicht zu lange über diese Frage nach, sondern höre einfach auf dein
Bauchgefühl und notiere in *60 Sekunden* alles, was dir einfällt!



Freundebuch-Eintrag

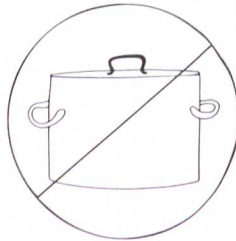
(der etwas anderen Art)

Lasse verschiedene Freunde diese Fragen beantworten und erfahre in Sekundenschnelle Neues und Spannendes über sie!



Name:

Die(n) Spitznamen hatte ich als Kind:



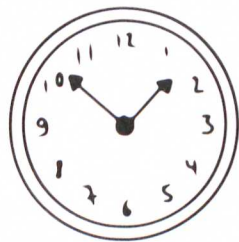
Name:

Das esse ich gar nicht gerne:



Name:

Die Uhrzeit meiner Geburt:



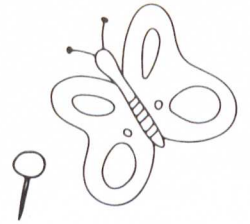
Name:

Mein Lieblingskosenamen:



Name:

Dieses Gesetz sollte es geben:



Name:

Dieses Tier wäre ich:



Name:

Diese drei Dinge würde ich mir wünschen:



Name:

Die intelligenteste Person, die ich kenne:

Name:

Das schlimmste Gefühl:



Name:

Das schönste Gefühl:



Name:

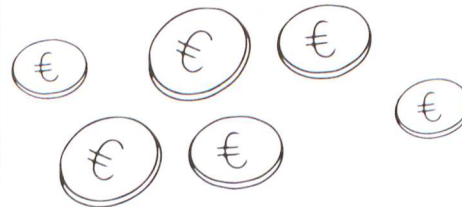
Mein Lieblingsfilmzitat:



Name:



Mit 1 Million Euro würde ich kaufen:



Name:

Mein absolutes Hassfach in der Schule:



Name:

Davon sollte es auf der Welt mehr geben:



Name:

Das mag ich an dir:



Poesiealbum

Mache diese Seiten deines Buches zu deinem ganz persönlichen Poesiealbum! Lasse deine Freunde doch einen lustigen Spruch, ein Gedicht oder einfach etwas Nettes über dich schreiben. Der Clou an der Sache: Gib keinem deiner Freunde mehr als drei TikTok-Videos lang Zeit (3 × 60 Sekunden). Mal sehen, was ihnen in so kurzer Zeit alles einfällt. Vielleicht sind talentierte Dichter unter ihnen!

Name:

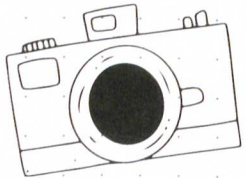
Datum:

Name:

Datum:

Name:

Datum:



Name:

Datum:

Name:

Datum:

Name:

Datum:

Name:

Datum:

Challenge yourself

(and your friends)

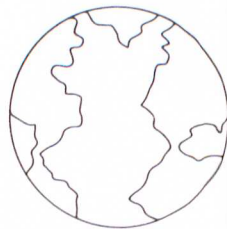
Challenge gemeistert?
Dann hake sie ab!

Schicke einer Person deiner Wahl eine **SPRACHNACHRICHT**, in der du von deinem Tag erzählst. Versuche, dich auf *60 Sekunden* zu beschränken, und du wirst schnell merken, es ist gar nicht so einfach, sich in so kurzer Zeit nur auf **DAS WESENTLICHE** zu beschränken!



Stelle dir einen Timer für *60 Sekunden* und räume **DEIN ZIMMER** auf. Wenn du das täglich tust, wirst du merken, dass es mit so wenig Zeitaufwand immer **ORDENTLICH** ist. Animiere deine Freunde dazu, es auch auszuprobieren!

In nur 60 Sekunden die **WELT RETTEN**? Was würdet ihr tun, um die Welt ein bisschen besser zu machen? Notiert auf einem Zettel in *60 Sekunden* alles, was ihr gerne verändern würdet, wenn ihr an der **MACHT** wärt.



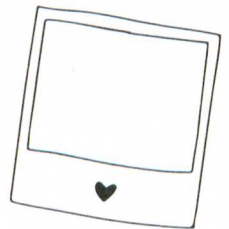
Versucht, euch in nur *60 Sekunden* so ordentlich wie möglich zu schminken.

Na, wer hat es richtig gut drauf?



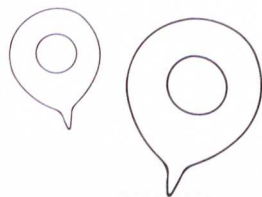
Kontaktiere so viele deiner **FREUNDE** wie möglich in nur *60 Sekunden*. Sie werden sich sicher riesig freuen, wenn du dich mal kurz meldest und fragst, wie es ihnen geht. Danach könnten die Gespräche allerdings etwas länger dauern ...

Wie viele Leute passen eigentlich auf ein einziges **FOTO**? Sprecht in *60 Sekunden* so viele Freunde und Mitschüler an, wie es geht, versammelt euch und stapelt euch auf- und nebeneinander für euer **MEGA-GRUPPENSELFIE!**



Sicher in weniger als *60 Sekunden* aufgemalt: das witzige **KÄSTCHEN-HÜPFSPIEL** „Himmel und Hölle“. Ihr braucht nur etwas Kreide, und schon kann es losgehen! Tipp: Wer den Hinterhof oder die Einfahrt nicht mit **KREIDE** bemalen will, kann die Kästchen auch mit einer Schnur legen. Wer schafft es, sie in *60 Sekunden* ohne Fehler durchzuhüpfen?

Findet heraus, wer seine Zunge so gar nicht hüten kann! Schafft ihr es, *60 Sekunden* lang im Gespräch weder **JA** noch **NEIN** zu sagen?



Allgemeinwissen: Wer kann in *60 Sekunden* die meisten **BUNDESLÄNDER** der Bundesrepublik aufsagen?

In die Küche, fertig, los! Belegt euer **SANDWICH** in *60 Sekunden* mit allem, was ihr gerne mögt. Wem fällt die leckerste Kreation ein? Lasst ein Familienmitglied oder einen Freund/eine Freundin entscheiden!

Wer schafft es, in *60 Sekunden* die schönste Gänseblümchen-Kette zu knüpfen?

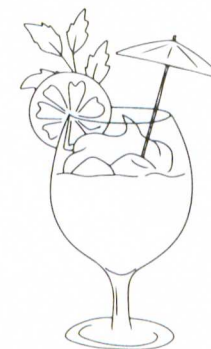


Wie wäre es mit einer Runde **DIY-BOWLING**? Alles, was es dafür braucht, sind bemalte Plastikflaschen und ein Tennisball, und schon könnt ihr gegeneinander antreten! Wer schafft es, in *60 Sekunden* die meisten Flaschen abzuräumen?



Veranstaltet ein **WETTESSEN**! Wer schafft es, in *60 Sekunden* die meisten Gummibärchen oder Weintrauben zu essen?

Cocktail gefällig? Kreiert in *60 Sekunden* die buntesten Cocktails und leckersten Kreationen und feiert eine **COCKTAILPARTY**!



Du hast *60 Sekunden* Zeit: Gehe an deinen **KLEIDERSCHRANK** und sortiere Klamotten aus. Halte nicht unnötig lange daran fest, wenn du die Teile sowieso nicht mehr trägst. Verschenke sie! Deine jüngeren Geschwister oder Freunde werden sich sicher daran erfreuen!

Wenn du die Challenges nachmachst, teile deine Ergebnisse gerne mit diesen Hashtags:

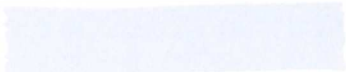
#KEEPPGOINGDALIA

&

#60SEKUNDENDU

Bauchgefühle

Was fällt dir bei diesen Wörtern als Erstes ein? Versuche, möglichst intuitiv zu antworten und nicht lange nachzudenken. Du wirst an einigen Stellen sicher überrascht sein!



FREUNDSCHAFT _____

FILMABEND _____

BFF _____

LIEBE _____

PARTY _____

TIKTOK _____

SCHULE _____

REGENBOGEN _____

VERTRAUEN _____

Die Qual der Wahl

Entscheide dich für eine Antwortmöglichkeit und kreise diese ein.

DAS MACHE ICH MIT MEINEN FREUNDEN AM LIEBSTEN:

FILME SCHAUEN

ESSEN

TIKTOKS DREHEN

MUSIK HÖREN

BACKEN

ÜBERNACHTUNGSPARTYS
SCHMEIßEN

WENN ICH FÜR EINEN TAG IM KÖRPER MEINES FREUNDES/MEINER
FREUNDIN STECKEN WÜRD, WÜRD ICH ...

SEINE/IHRE
GESCHWISTER ÄRGERN

SEIN/IHR ZIMMER IM
CHAOS HINTERLASSEN

DIE HAARE BUNT FÄRBN

PEINLICHE FOTOS
POSTEN

SEINEM/IHREM CRUSH
EINEN LIEBESBRIEF
SCHREIBEN

DAS DARF IN DEN FERIEEN AUF KEINEN FALL FEHLEN:

URLAUB AM STRAND

FAHRRADTOUR MIT DEN
FREUNDEN

OUTDOOR-FOTOSHOOTING

PICKNICK IM PARK

SCHOKOLADE ESSEN



Wer ...?

... IST DIE LUSTIGSTE PERSON, DIE DU KENNST?

... IST DER/DIE VERRÜCKTESTE IN DEINEM FREUNDESKREIS?

... HAT DEN COOLSTEN STYLE UNTER DEINEN FREUNDEN?

... HAT DAS GRÖßTE HERZ FÜR TIERE?



... IST AM MEISTEN GEREIST?

... HAT DIE BESTEN SCHULNOTEN IN DEINER KLASSE?

... IST AM EHRGEIZIGSTEN?

... HAT IMMER DAS BESTE PAUSENBROT DABEI?

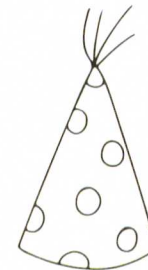
... IST DIE KREATIVSTE PERSON UNTER DEINEN FREUNDEN?

... VERSCHICKT DIE PEINLICHSTEN SNAPS UND SPRACHNACHRICHTEN?

... IST DER SCHLAUMEIER IN DEINER CLIQUE?

... VERBREITET DIE BESTE STIMMUNG BEI EINER PARTY?

... HAT IN EURER CLIQUE DAS SAGEN?



Was würdest du tun, wenn ...?



... DU BEOBACHTEST, WIE EINER DEINER FREUNDE GEMOBBT WIRD?

... DU ERFÄHRST, DASS EINER DEINER FREUNDE ÜBER DICH GELÄSTERT HAT?

... DU EINEN STREIT ZWISCHEN FREUNDEN MITBEKOMMST?

... DEINE BFF WEINEND VOR DEINER HAUSTÜR STEHT?

... EINER DEINER FREUNDE DIR SEINE LIEBE GESTEHT?

... EIN FREUND/EINE FREUNDIN AUS DEINER CLIQUE DICH PLÖTZLICH KÜSST?



Und jetzt bist du dran!



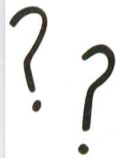
Werde kreativ und überlege dir spannende oder peinliche Fragen zum Nachdenken, Träumen oder Lachen und beantworte sie gemeinsam mit deinen Freunden!
Viel Spaß!

[Blue sticky note]

[Blue sticky note]

[Blue sticky note]

[Blue sticky note]



[Blue sticky note]



Got a
Secret,
can you
keep it?