

Bauanleitung

Easy-Escape-Action Cards



Die EASY-ESCAPE-ACTION CARDS offerieren dem Ruhebedürftigen Vorschläge für die Unterbrechung des Alltags. Statt sich von Hektik, Stress und Zeitdruck gefangen nehmen zu lassen, helfen die Aktionsideen sich ad hoc, geplant oder einfach zwischendurch etwas mehr Langsamkeit zu gönnen.

Die EASY-ESCAPE-ACTION CARDS sind Teil der „New Silence Collection Vol. 1“ von Studio komplementaer. Diese Kollektion stellt einige Objekten vor, die zu etwas mehr Stille im Alltag verhelfen möchten. Die kleinen, verspielten Papiermaschinen und Irritationsobjekte stecken voller Gelegenheiten, den eigenen Trubel zu unterbrechen und das Leben etwas langsamer anzugehen.

Mit „New Silence“ bezeichnen wir besonders leichte Zugänge zur Stille. Unsere Objekte der New Silence Collection Vol. 1 bieten so gerade für Ungeübte einfache Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen und die Stille zu erobern. Diese Wege sind vielleicht nicht so tiefgründig wie die klassischen Wege der Kontemplation oder Meditation. Dafür orientieren sie sich aber an aktuellen Sehgewohnheiten und einer Aufmerksamkeitsspanne, die wir an uns selber und an vielen Menschen um uns herum beobachten.

Rechtliche Hinweise: Die EASY-ESCAPE-ACTION CARDS dürfen beliebig oft hergestellt werden, allerdings nicht zu kommerziellen Zwecken.

Weitere erhältliche Objekte: SILENCE-O-MAT, SLOW DOWNER

Seite 1 von 5

Welcome
New Silence

Noch mehr Objekte und Ideen
zu New Silence findest du hier:
welcome-new-silence.de

Instagram: [welcome_new_silence](https://www.instagram.com/welcome_new_silence)

Bauanleitung

Easy-Escape-Action Cards

Werkzeuge:

Drucker

Lineal

Cutter

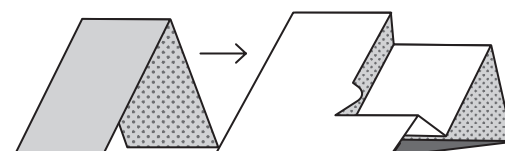
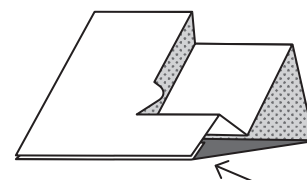
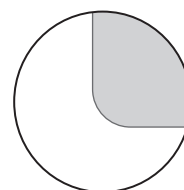
Kleber

Falzbein
(oder Nagelfeile)

Materialien:

2 Bögen festes und für den Drucker
geeignetes Papier z.B. 160 g/qm

- 1** Seite 3 und 4 auf möglichst festem Papier ausdrucken.
- 2** Die Karten (S. 3) mit dem Cutter sorgfältig ausschneiden. Besonders schön werden die Karten, wenn man die Ecken mit einer Eckenstanze abrundet. Eine Eckenstanze findet man z.B. bei Laminierbedarf im Copyshop.
- 3** Den Kartenhalter (S. 4) an den gestrichelten Falz-Linien mit dem Falzbein vorsichtig mit einer Rille versehen und an den durchgezogenen Linien ausschneiden. Bitte die Hinweise neben den Falz- bzw. Schneidelinien beachten!
- 4** Den Ständer vorsichtig falten. Mit der rosa markierten Falz-Linie beginnen: Diese Falz wird als einzige nämlich nach innen gefaltet. Dann die anderen gestrichelten Linien falten, so dass das Zick-Zack entsteht.
- 5** Ständer im Bereich der Klebefläche vorne zusammenkleben (von innen).
- 6** Stabilisator (S. 5) ggf. zusätzlich aus festem Karton schneiden und von links einschieben.



Welcome
New Silence

Noch mehr Objekte und Ideen
zu New Silence findest du hier:

welcome-new-silence.de

Instagram: [welcome_new_silence](https://www.instagram.com/welcome_new_silence)

| | | |
|---|---|--|
| <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 1</p> <p>GEH IN DEN UNTER- GRUND!</p> <p>Um möglichst viel Bodenhaftung zu erhalten, leg dich flach auf den Boden. Versuche zu spüren, wie sich dein Körper mit dem gesamten Planeten dreht und um die Sonne kreist – ganz ohne dein Zutun.</p> <p>AD HOC</p> | <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 2</p> <p>MACH DICH FREI!</p> <p>Platziere einen Stuhl an einem unsinnigen Ort. Stell dir von dort aus vor, wie ein Außerirdischer das Zimmer wahrnehmen würde – ganz ohne den gewohnten Anspruch an Ordnung, Ästhetik und Leistungsdruck.</p> <p>AD HOC</p> | <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 3</p> <p>LASS ES RAUS!</p> <p>Fasse deine Gefühle in Worte und schreibe sie auf einen großen Bogen Papier. Wähle lautmalerische Worte wie „Puh!“, „Aaaaah!“ oder „Uiuuiuiuiuiui!“ Hör nicht auf, bevor das Blatt voll ist.</p> <p>AD HOC</p> |
| <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 4</p> <p>DUSCHE IM DUNKELN!</p> <p>Gib deinen Sinnen einen Kick! Schließ die Augen, warte auf die Dunkelheit oder lass das Licht im Bad aus. Konzentriere dich ganz auf das, was du fühlst. Und nicht blinzeln, wenn du das Duschgel suchst!</p> <p>GUT MACHBAR</p> | <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 5</p> <p>SAG DER TROSTLOSIGKEIT DEN KAMPF AN!</p> <p>Stell frische Blumen auf. Das ist immer ein guter Trost bei aufkeimender Eintönigkeit. Trotze dem Alltag und rufe frei heraus: „Schaut nur her, so schön kann das Leben sein!“</p> <p>GUT MACHBAR</p> | <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 6</p> <p>VERDOPPLE DEINEN EINSATZ!</p> <p>Geh heute Abend richtig früh schlafen. Statt eines Abendprogramms legst du dich einfach hin und löschst direkt das Licht. Ohne Lesen, Film gucken oder so. Wie krass, mal wirklich Nichts zu tun!</p> <p>GUT MACHBAR</p> |
| <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 7</p> <p>GIB ALLES FÜR EINEN!</p> <p>Suche dir ein Rezept für ein Eintopf-Gericht. Lass dir Zeit für Planung und Einkauf. Mache während der Zubereitung nichts nebenher. Genieße, dass das Einfache einmal alle Aufmerksamkeit bekommt.</p> <p>GANZ NACH PLAN</p> | <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 8</p> <p>MACH FRÜHER SCHLUSS!</p> <p>Plane für einen Tag dieser Woche eine richtig lange Mittagspause ein. Überleg dir etwas Schönes, das du in dieser Zeit machen wirst. Etwas, das dir persönlich gut tut. Wonach steht dir der Sinn?</p> <p>GANZ NACH PLAN</p> | <p>EASY-ESCAPE-ACTION CARD NR. 9</p> <p>GEH AUF DISTANZ!</p> <p>Wähle einen Tag, an dem du deinen Heimweg extrem langsam gestalten kannst. Wähle wirklich langsame Verkehrsmittel oder gehe zu Fuß. Spüre, wie die Distanz ganz allmählich wächst.</p> <p>GANZ NACH PLAN</p> |

Kartenhalter Easy-Escape-Action Cards



← Klebefläche

← Falz-Linie

← Falz-Linie

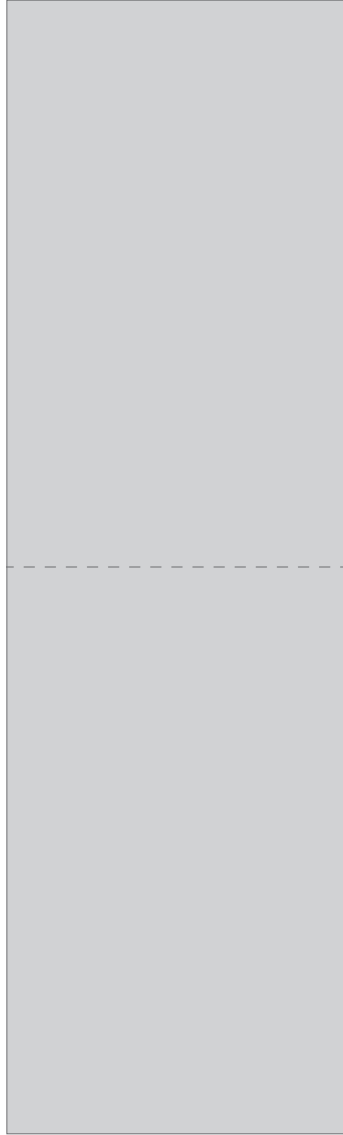
← Achtung!
Die Falz-Linien
gehen nur über
einen Teil der
Fläche, unbedingt
Anfang und
Ende der Falz
berücksichtigen!

← Hier später mit dem
Falten beginnen!
Diese Falz wird nach
innen gefaltet.



Vorsicht!
Mittendrin gibt es eine vertikale, durchgezogene
Linie, die besonders sorgfältig geschnitten werden
sollte – auch um die weiße Pfeilspitze herum!

Stabilisator Easy-Escape-Action Cards



Aus festem Karton ggf. einen weiteren Stabilisator (148 × 43 mm) ausschneiden, in der Mitte entlang der Falz-Linie mit dem Falzbeil (oder der Nagelfeile) rillen und dann falten.