

Heidlmair Kommunikati
Jahresende, bedankt sich für 365 gem
365 Kommende.

Gerhard Heidlmair

0 Die Alltagsflucht beginnen

In wenigen Wochen liegen die Tage 1-36
Jahres hinter uns. 365 Tage voller bewegender Mor
tage, neuer Bekanntschaften und gewiss auch voller

In wenigen Wochen liegen aber auch die
neuen Jahres vor uns. In diesen 365 Tagen wollen wir
wieder tun. Alle diese Dinge wieder erleben. Und ein
Nämlich dem Alltag entfliehen.

Heidlmair Kommunika
Jahresende, bedankt sich für 365 g
365 Kommende.

Gerhard Heidlmair

0 Die Alltagsflucht beginn

In wenigen Wochen lie
Jahres hinter uns. 365 Tage voller
tage, neuer Bekanntschaften und g

In wenigen Wochen lie
neuen Jahres vor uns. In diesen 365
wieder tun. Alle diese Dinge wieder
Nämlich dem Alltag entfliehen.

365-1

Designed and Published by
Heidlmair Kommunikation heidlmair.com

**Heidlmair
Kommunikation**

Anleitung zur Alltagsflucht

Seiten lang Dinge an den Tag bringen. Gedanken voran
treiben und Impulse notieren. Was dieses nächste Jahr passieren wird,
liegt noch nicht auf der Hand – dieses Buch schon.

1-365



365

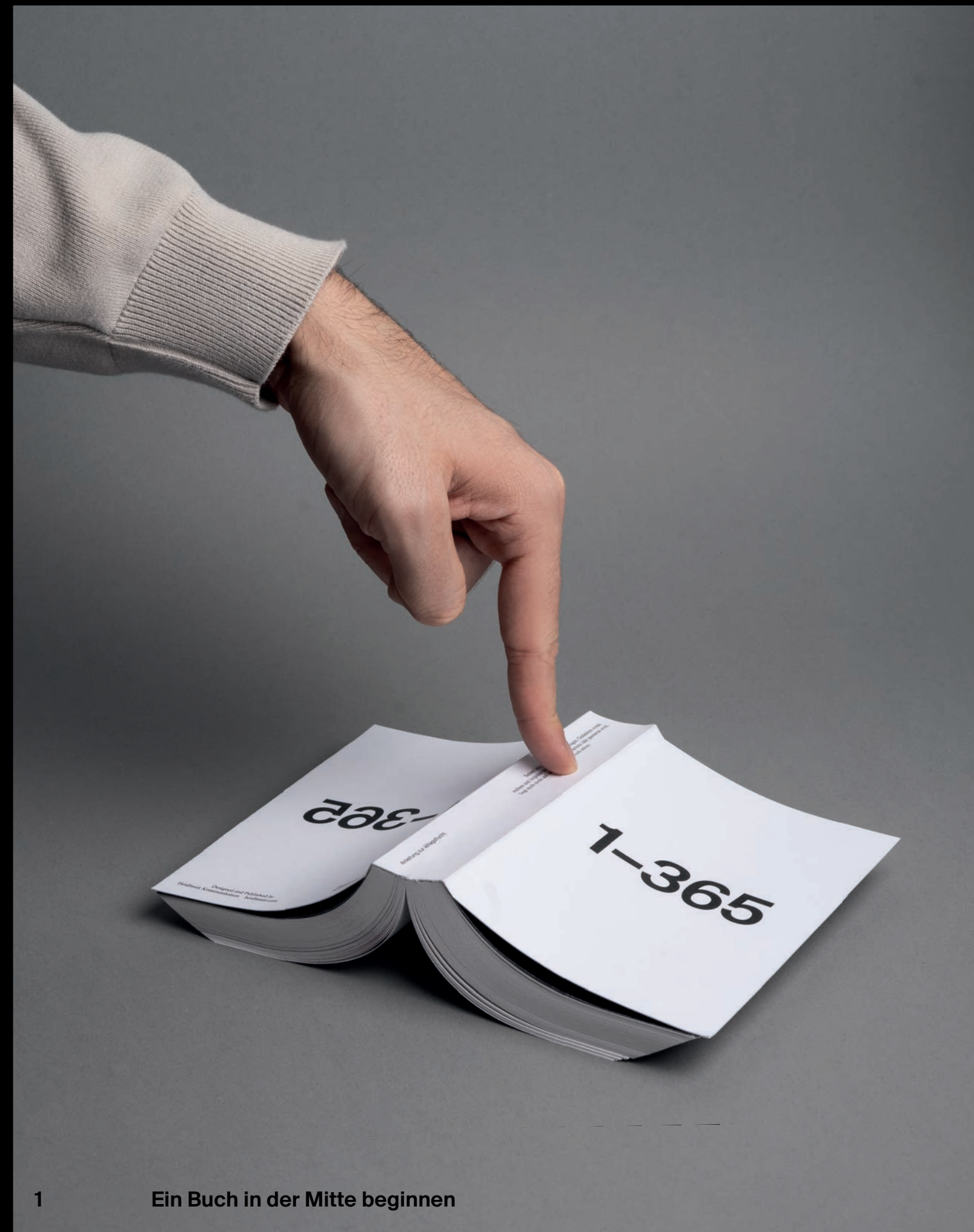
1-365

Designed and Published by
Heidmaier Kommunikation heidmaier.com

Anleitung zur Alltagslicht

Schritt für Schritt
richtig und langsam
hängen sie wieder an
einige Gedanken vom
Vortag für gestern und
heute zum.

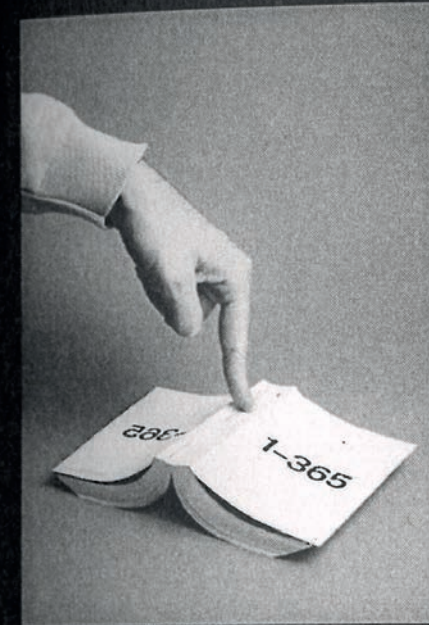
Heidlmair schenkt zum Jahreswechsel etwas Leere im Buchformat. Leere zum Verweilen, 365 Blätter tief. Eine Zeile pro Seite, um dem Eskapismus zu frönen. Eine Zeile pro Seite, um pragmatische Tagespläne zu durchkreuzen. 365 Zeilen je 365 Seiten für 365 Tage, Jede Zeile eine kleine, spontane Anleitung zur Alltagsflucht. Jede Zeile ein Versuch, dem produktiven Aktivitäts-Imperativ, etwas Entschleunigungszauber entgegenzusetzen.



Index

1	Januar
32	Februar
59	März
90	April
120	Mai
151	Juni
181	Juli
212	August
243	September
273	Oktober
304	November
334	Dezember

I' introduction

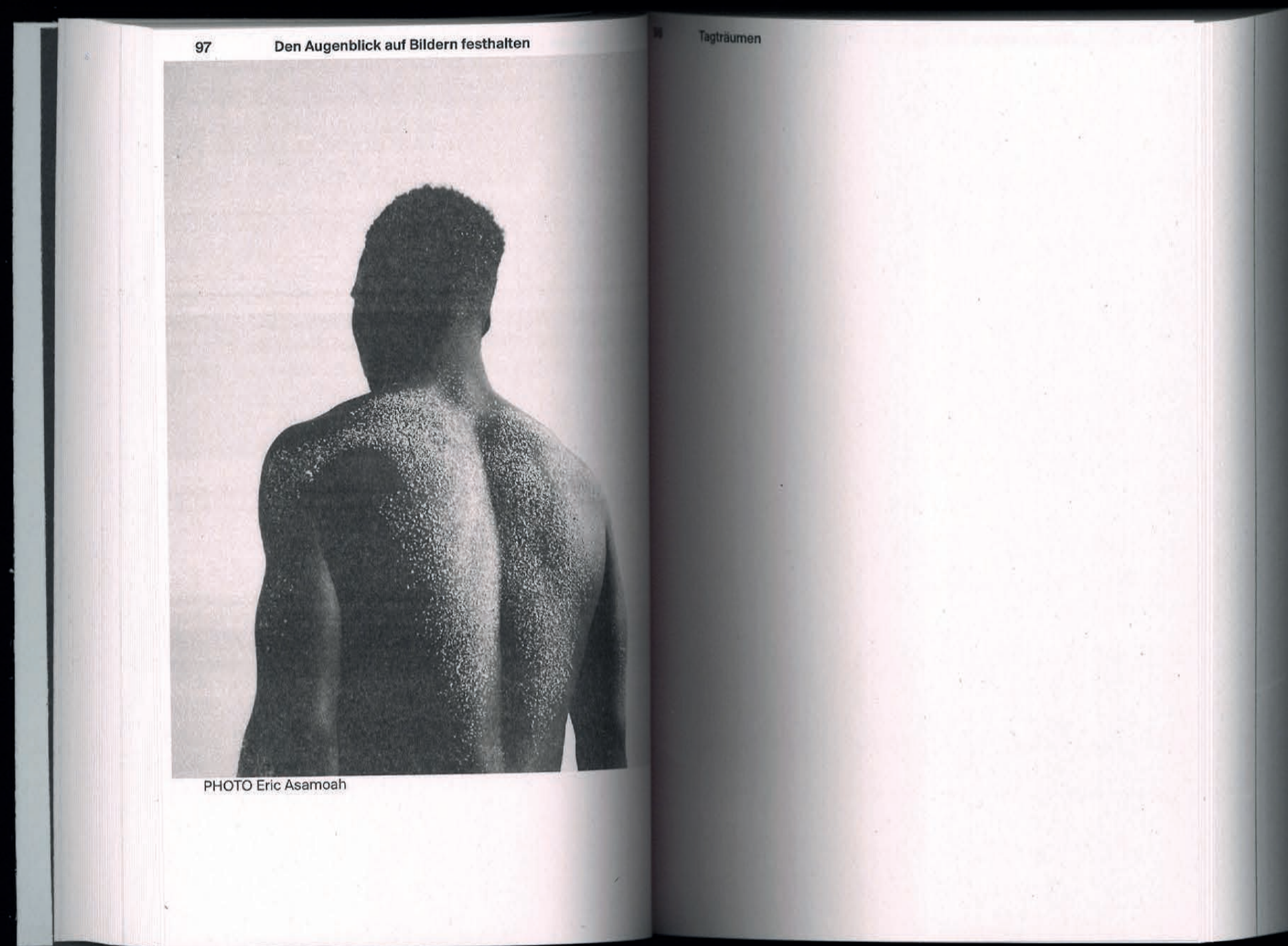


Seiten lang Dinge an den Tag bringen.
Gedanken voran treiben und Impulse notieren.
Was dieses nächste Jahr passieren wird, liegt noch
nicht auf der Hand – dieses Buch schon.

Anleitung zur Alltagsflucht

Leere zum Verweilen, 365 Blätter tief.
Eine Zeile pro Seite, um dem Eskapismus zu frönen.
Eine Zeile pro Seite, um pragmatische Tagespläne zu
durchkreuzen. 365 Zeilen je 365 Seiten für 365 Tage.
Jede Zeile eine kleine, spontane Anleitung zur All-
tagsflucht. Jede Zeile ein Versuch, dem produktiven Aktivitäts-Imperativ,
etwas Entschleunigungszauber entgegenzusetzen.

Und dazwischen viel Leere zum Phantasieren, Philosophieren,
Skizzieren, Kochrezepte notieren?





01



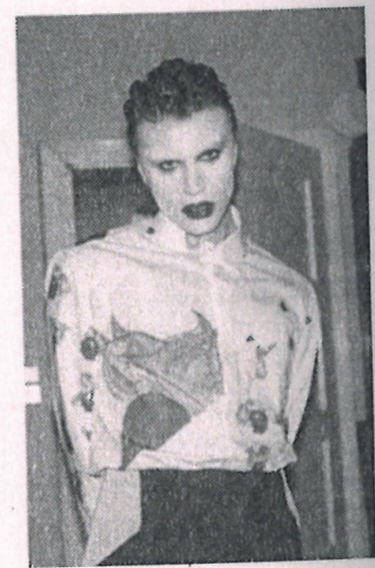
02



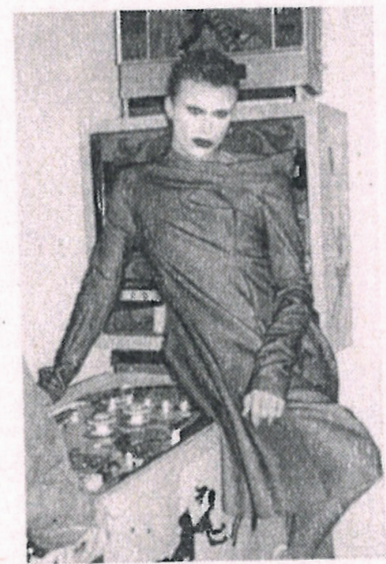
Gen Z as Boomer (Alpine Edition)



04



05



07



08



16



17



18



10



11



12

Garment designer & concept: Peter Fellner peterfellner.com
Photographer (analogue photos): Yannik Steer yanniksteer.com Individuals:
Julian Scary, Justine Ortega, Leslie Lello da Costa, Moritz Rietschel, Pius
Schmidmar, Wolfgang Perner



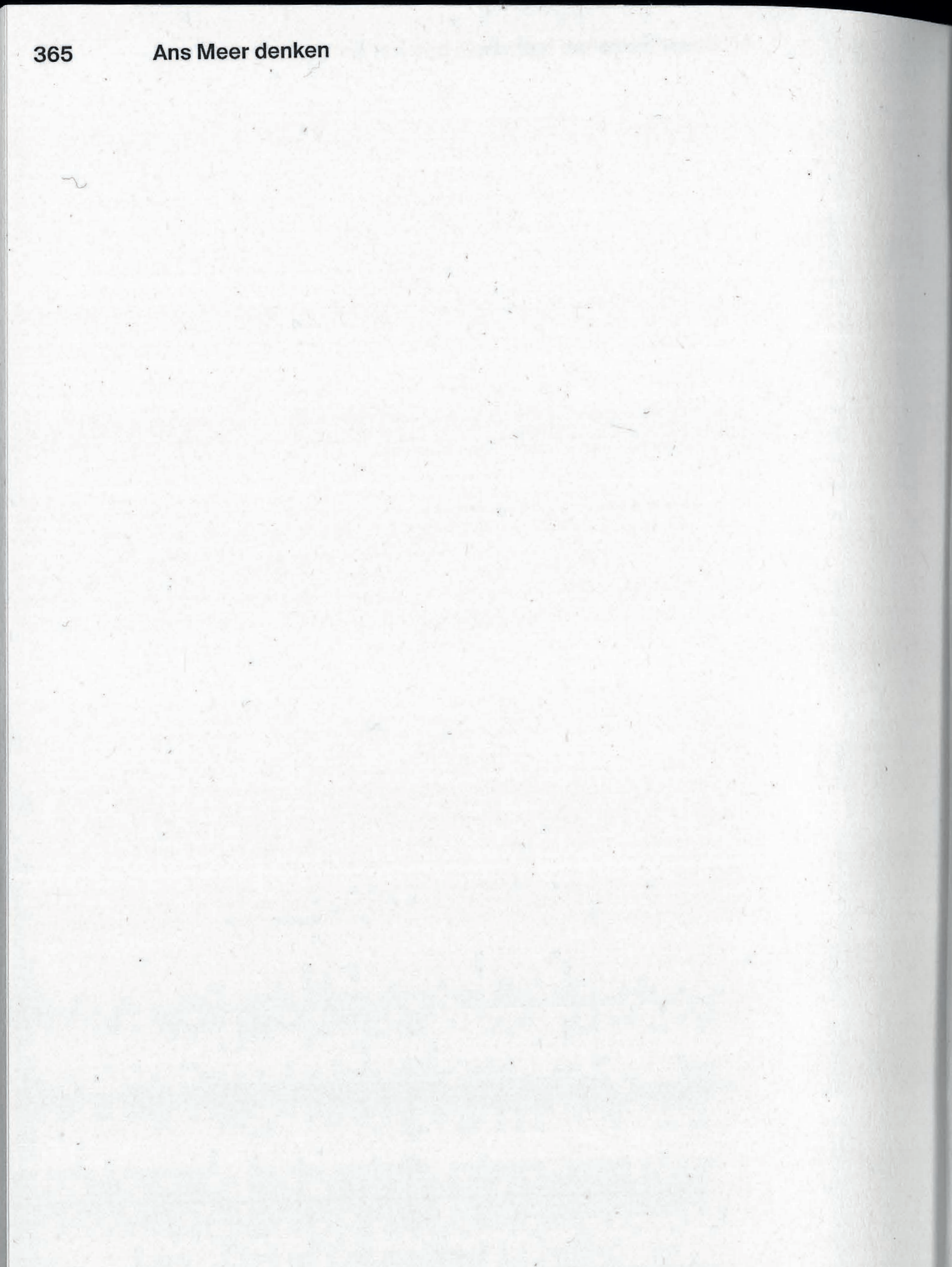
13



14



15



1	Ein Buch in der Mitte beginnen	48	Sich eine Gewohnheit abgewöhnen	99	Die Kloklettüre endlich austauschen	146	Einen Fake-Ted-Talk im Badezimmer abhalten
2	Pflanzen umtopfen	49	Ein Lagerfeuerlied auf der Gitarre lernen	100	Einem Eiswürfel beim Schmelzen zusehen	147	Kurz innehalten und die Schultern bewusst schmelzen lassen
3	Der Sonne Danke sagen	50	Nicht prokrastinieren oder ohne schlechtes Gewissen erst recht prokrastinieren	101	Allein Abendessen gehen	148	Einen lästigen Termin absagen
4	Flugzeuge zählen	51	Ein neues statt dem gewohnten Kaffeehaus besuchen	102	Diese Seite mit allen Worten befüllen, die dir in diesem Moment einfallen	149	Einfach mal gar nichts tun
5	Einen Flohmarkt besuchen	52	Eine für heute geplante Tätigkeit nicht ausführen	103	Das Haus vom Nikolaus zeichnen	150	Wiederholt drei Sekunden ein- und fünf Sekunden ausatmen
6	Schöne Blätter fotografieren	53	Atmen	104	Eine Sache finden, auf die man lieber verzichten würde	151	Danke sagen – zu sich selbst, einer Person oder dem Universum
7	Alte Fotos ausgraben und dabei sentimental werden	54	Ein Modellflugzeug bauen	105	Sich fragen, was man in diesem Buch sucht	152	Ein schönes Selfie machen
8	Die Komik des Augenblicks wahrnehmen	55	Der Döner-Bude des Vertrauens sagen, wie gut sie ihren Job machen	106	Eine Person anrufen, die man sehr lange nicht gehört hat	153	Tierlaute imitieren: zuhause, in der Bim oder sonst wo
9	Den Müll des Nachbarn entsorgen	56	Den Laptop wirklich abschalten, anstatt ihn bloß zuzuklappen	107	Den eigenen Lieblingsfilm wieder mal ansehen	154	Ein Bier im Vorstadt-Beisl trinken
10	Einen Baum umarmen	57	Einen Arnold Schwarzenegger Film schauen	108	Die Familie besuchen und ihr sagen, was man an ihr schätzt	155	Sich überlegen, wie man etwas Positives zur Gesellschaft beitragen kann
11	Das Büro mit Lametta schmücken	58	Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ernstnehmen	109	Einen Tag lang Fotos aller blauen Dinge machen, die man sieht	156	Zwei Telefonnummern auswendig lernen
12	Ein schlotziges Risotto kochen und damit spazieren gehen	59	Sich mal ordentlich strecken	110	Ein willkürliches Ding loswerden	157	Einen Satz mit „Sukkus“ bilden
13	Einen Handstand lernen	60	Eine ausgeflippte Perücke ausleihen und damit seine Familie besuchen	111	Das Vorlesungsverzeichnis der nächstgelegenen Uni durchschmökern	158	Sich im Altstoffsammelzentrum umsehen
14	Eine Bauernregel auswendig lernen	61	Nichts dem Zufall überlassen	112	Dreihundertfünfundsechzig Mal atmen	159	Sich mit einem Philosophen des 19. Jahrhunderts beschäftigen
15	An einem verregneten Tag über die Kondensformen am Fenster meditieren.	62	Eine Domina buchen	113	Für Freunde kochen	160	Etwas lernen, wofür man sich als Kind interessiert hat
16	Einen Wikipedia-Artikel von Anfang bis zum Schluss lesen	63	Kitschig im Regen tanzen (falls es regnet)	114	Ein Buch verschenken	161	Einer Versuchung widerstehen
17	Den eigenen Namen tanzen	64	Von vorne anfangen	115	Frittatensuppe kochen	162	Greta Thunberg ernst nehmen
18	Jemandem Blumen schenken	65	Bewusst einen Umweg machen	116	Haustiernamen für ein Gürteltier kreieren	163	Einen Vierzeiler reimen
19	100 Liegestütze machen (egal wie viele Tage es dauert)	66	Vor den Frühaufstehern aufstehen	117	Eine Geschichte frei erfinden	164	Eine Schwimmrunde zum Tagesstart machen
20	Ein Album von Anfang bis zum Ende hören	67	Einen Tag Social-Media-Fasten	118	Fünf neue Dinge am Weg zur Arbeit entdecken	165	Einen richtig coolen, entspannten, lustigen, außergewöhnlichen Tag planen
21	Etwas Neues am Himmel entdecken	68	Der Lieblingspflanze sagen, wie sehr man sie mag	119	Saunieren gehen (sogar an einem warmen, sonnigen Tag)	166	Ein Buch auf Seite 42 aufschlagen und den zweiten vollständigen Satz lesen
22	Mit seinen Pflanzen Smalltalk führen	69	Heute mal nichts kaufen und kein Geld ausgeben	120	Ein patschertes Kind auslachen	167	Die Word-Schrift auf Comic Sans umstellen
23	Aus dem Fenster schauen	70	Bei Schlechtwetter spazieren gehen	121	Tagträumen	168	Auf freiwilligen Umwegen die Ortskenntnis erweitern
24	Fünf Minuten in ein willkürliches Buch versinken	71	Den jetzigen Augenblick exakt beobachten	122	Das eine Abo endlich kündigen	169	Sich selbst bei ungesunden Gedanken ertappen
25	Die Farben der Umgebung riechen	72	Ein kompliziertes Gericht zubereiten	123	Der Nachbarin helfen	170	Eine geläufige Melodie summen
26	Einen Tag der letzten Woche rekapitulieren	73	Einen langweiligen Film im Kino ansehen und dabei einschlafen	124	Einem:r Kolleg:in einen Witz erzählen	171	Den alten Highscore bei Tetris brechen
27	Die Aufmerksamkeit für fünf Minuten auf etwas völlig Uninteressantes lenken	74	Auf etwas Unverzichtbares verzichten	125	Jemandem im Geiste den Stinkefinger zeigen	172	Sich selbst den Nacken massieren (und die Füße)
28	Ein dadaistisches Gedicht schreiben	75	Heute mal mehr geben als nehmen	126	Eine Gesprächstherapie beginnen	173	Zähneputzen im Ein-Bein-Stand
29	Im Freien schlafen	76	Einer/m Fremden Blumen schenken	127	Mama anrufen	174	Die Fotos des letzten Urlaubs ansehen
30	Eine Runde Yoga im Park praktizieren	77	Eine Szene von Shakespeare rezitieren	128	Lüften	175	Sich selbst nicht so ernst nehmen
31	Vögel beobachten	78	Eine:n Kindheitsfreund:in anrufen	129	Alle Dinge, die weniger als fünf Minuten dauern, sofort erledigen	176	Ein bisschen (oder ein bisschen mehr) Amore in den Alltag bringen
32	Für 15 Minuten nur das machen, was man wirklich will.	79	Verkleidet zum Meeting erscheinen	130	Den eigenen Sorgen misstrauen	177	Genüsslich ins Narrenkastl starren
33	Die Gesichter in den Wolken beobachten	80	Den Lieblingssong statt in Englisch im heimischen Dialekt singen	131	Ausmisten	178	Schlendern statt hetzen (bei allem)
34	Einer fremden Person ein Kompliment machen	81	Sich im Freien die Zähne putzen	132	Drei Minuten meditieren	179	Heidlmair Kommunikation weiterempfehlen
35	Einen Matcha Latte zubereiten	82	Eine Runde Poker spielen und ein schlechter Verlierer sein	133	Bilder einer Künstlerin recherchieren	180	Mit der nicht-dominanten Hand Zähneputzen
36	Die Lieblings-Bravo-Hits-Platte auflegen	83	Jemanden eine schöne Geste machen	134	Ein Origami falten	181	Versuchen, mehr zuzuhören als selbst zu sprechen
37	Den eigenen Hund zeichnen	84	Ein japanisches Haiku auswendig lernen	135	Diese Seite blaumachen	182	Ein pinterest-visionboard anlegen
38	Kiefermuskel massieren und entspannen	85	Sich den herumtollenden Hunden im Park anschließen	136	Prosecco mit Crodino ausprobieren	183	Auf einen Baum kraxeln
39	Die Lichtstimmung im Wohnzimmer optimieren	86	Zu viel Parfum auftragen	137	Diesen einen Arzttermin endlich vereinbaren	184	Sich hübsch machen, egal was man vor hat
40	Sich einen lustigen Filmtitel ausdenken	87	Einen Purzelbaum schlagen	138	Sich eine wohltuende Affirmation zulegen	185	Sich auf dieser Seite eine rosige Zukunft ausmalen
41	Jemanden zum Aktzeichnen einladen	88	Einen Tag Picassos Routine nachmachen	139	Heute mal nicht erreichbar sein	186	Newsletter-Abonnements abmelden
42	Einen Tee oder ein Getränk der Wahl bewusst genießen	89	Sich endlich zwischen Beatles und Rolling Stones entscheiden	140	Flipflops tragen	187	Den Gratis-Postwurf genüsslich durchblättern
43	Einem Fremden auf der Straße enthusiastisch winken	90	Etwas garantiert Unbrauchbares bauen	141	Etwas spielen, basteln, bauen, das man als Kind geliebt hat	188	Eine Höhle bauen

Index

1	Januar
32	Februar
69	März
90	April
120	Mai
161	Juni
181	Juli
222	August
243	September
273	Oktober
304	November
334	Dezember

7 Introduction

Seiten lang Dinge an den Tag bringen. Gedanken vom treiben und Impulse notieren. Was dieses nächste Jahr passieren wird, liegt noch nicht auf der Hand – dieses Buch schon.

Anleitung zur Alltagsflucht

Leere zum Verweilen, 365 Blätter tief. Eine Zeile pro Seite, um dem Eskapismus zu fröhnen. Eine Zeile pro Seite, um pragmatische Tagespläne zu durchkreuzen. 365 Zeilen je 365 Seiten für 365 Tage. Jede Zeile eine kleine, spontane Anleitung zur Alltagsflucht. Jede Zeile ein Versuch, dem produktiven Aktivitäts-Imperativ, eines Entschleunigungsgeistes entgegenzusetzen.

Und dazwischen viel Leere zum Phantasieren, Philosophieren, Skizzieren, Kochrezepte notieren?

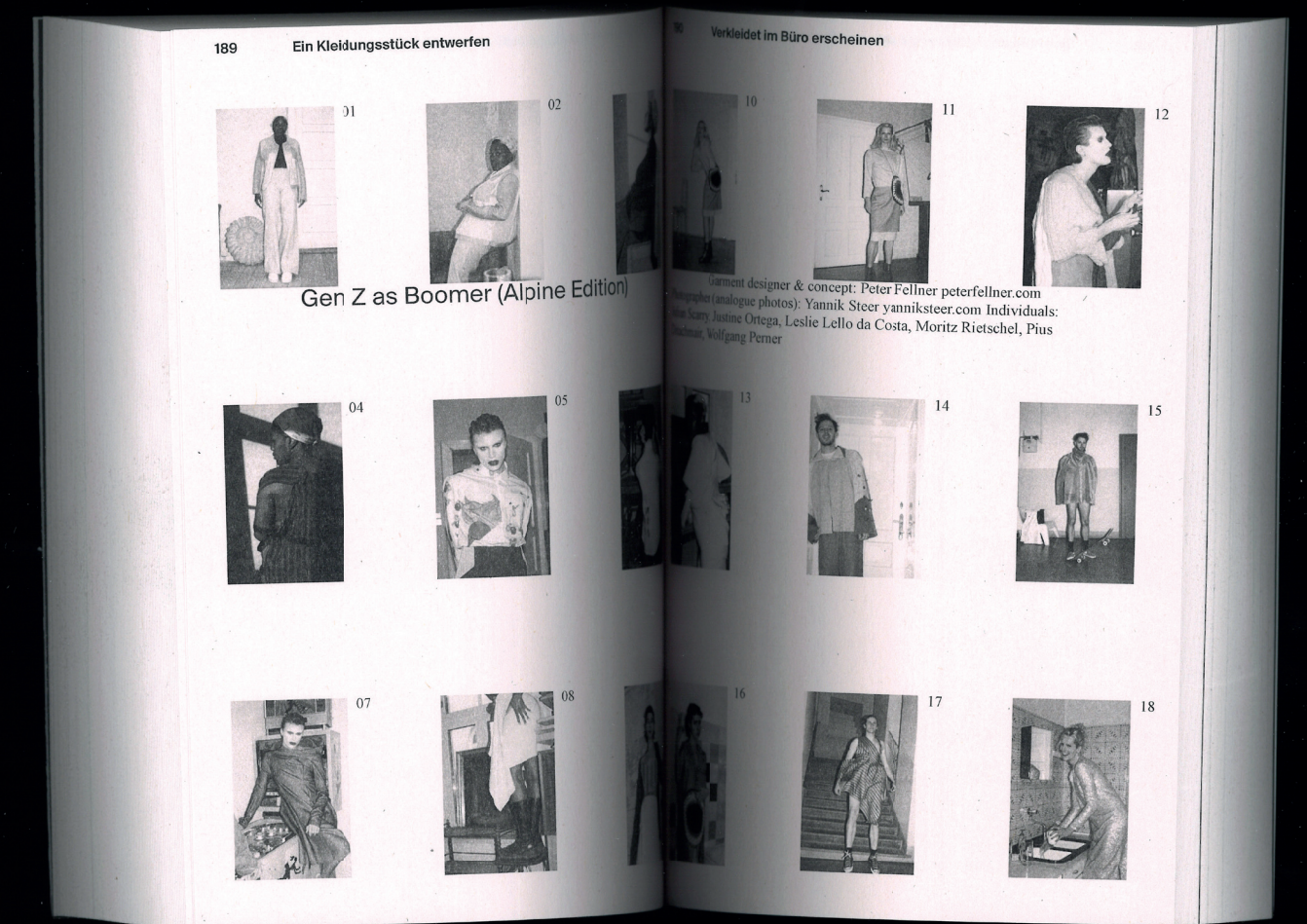
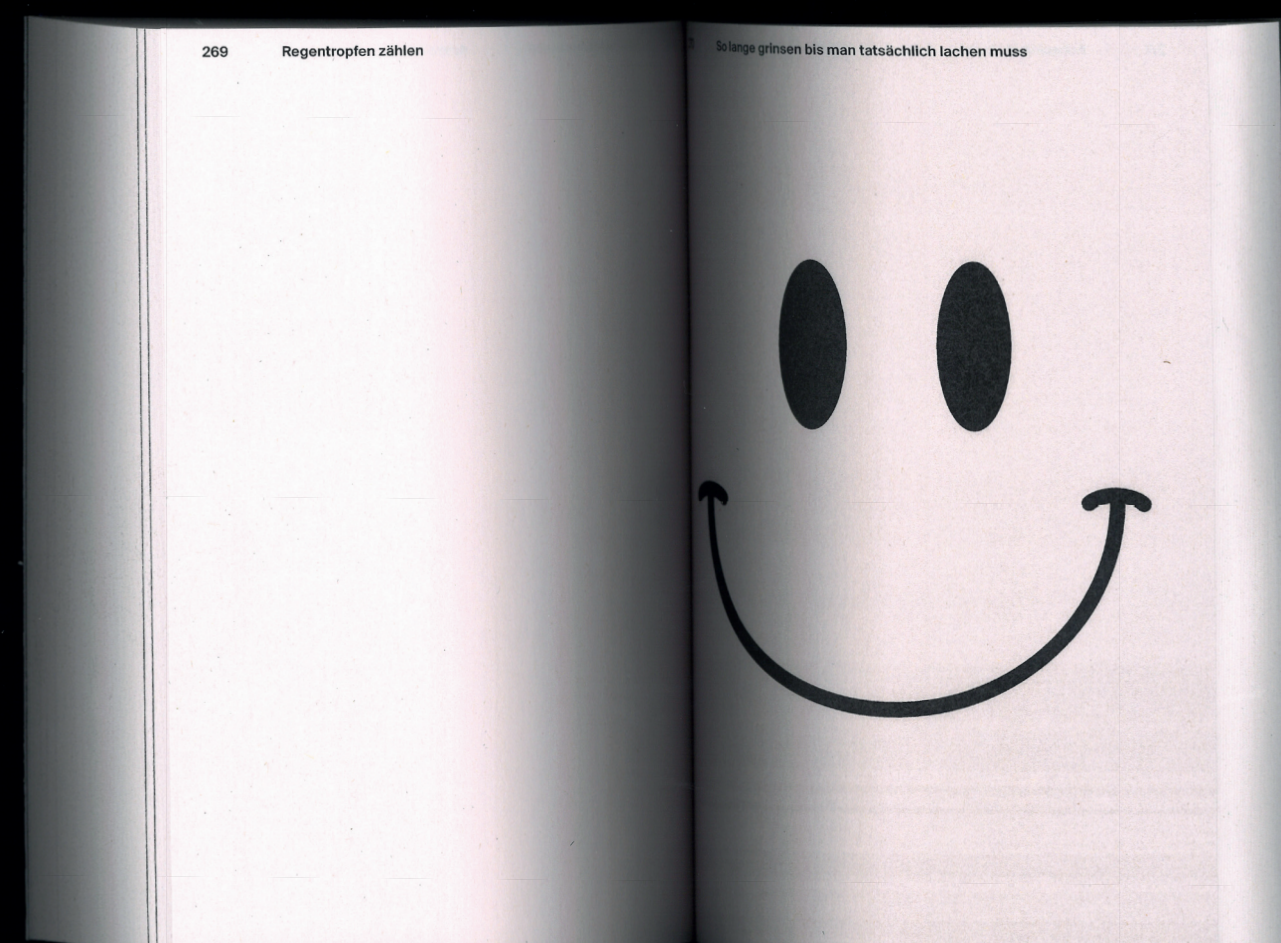
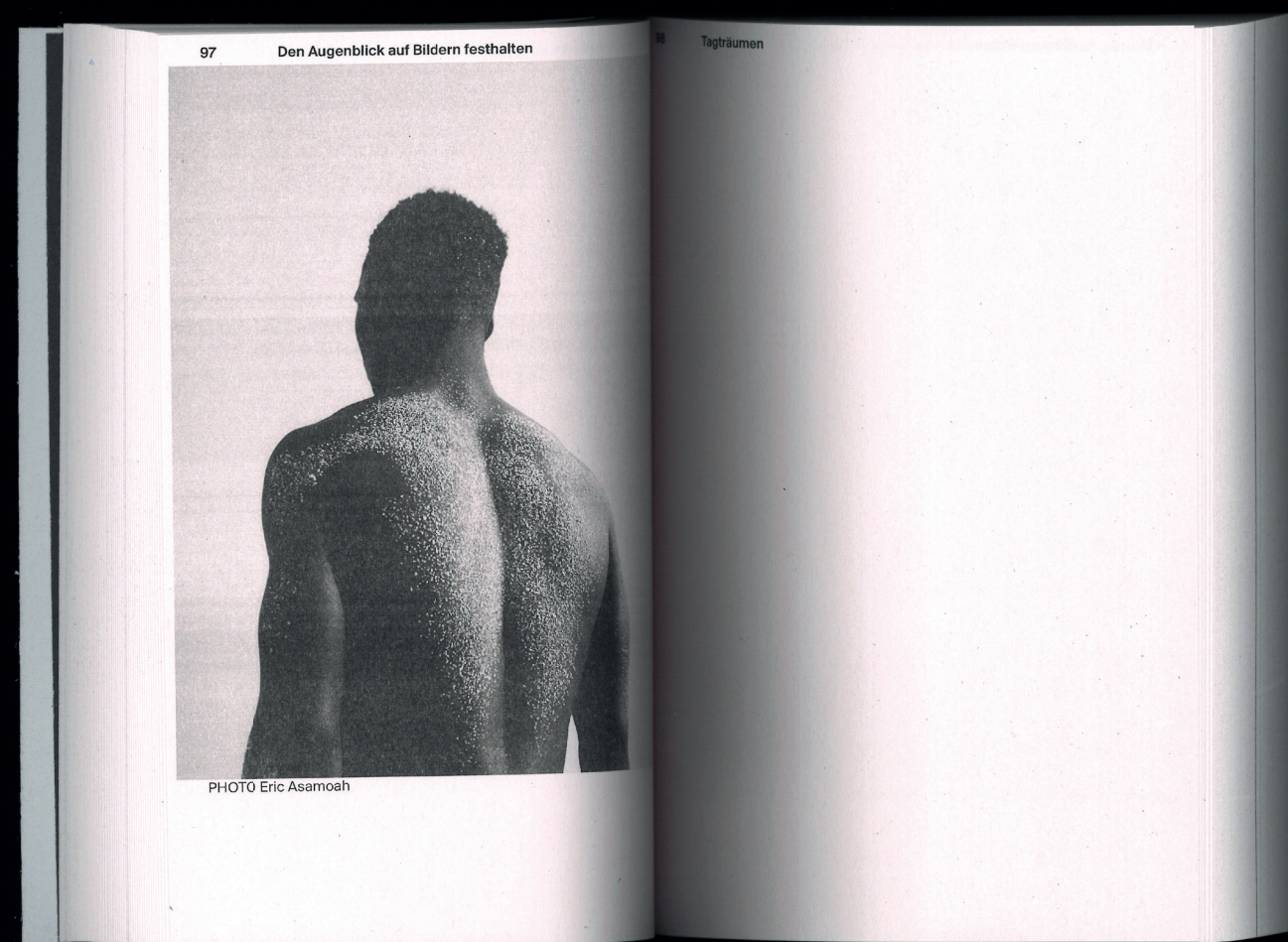
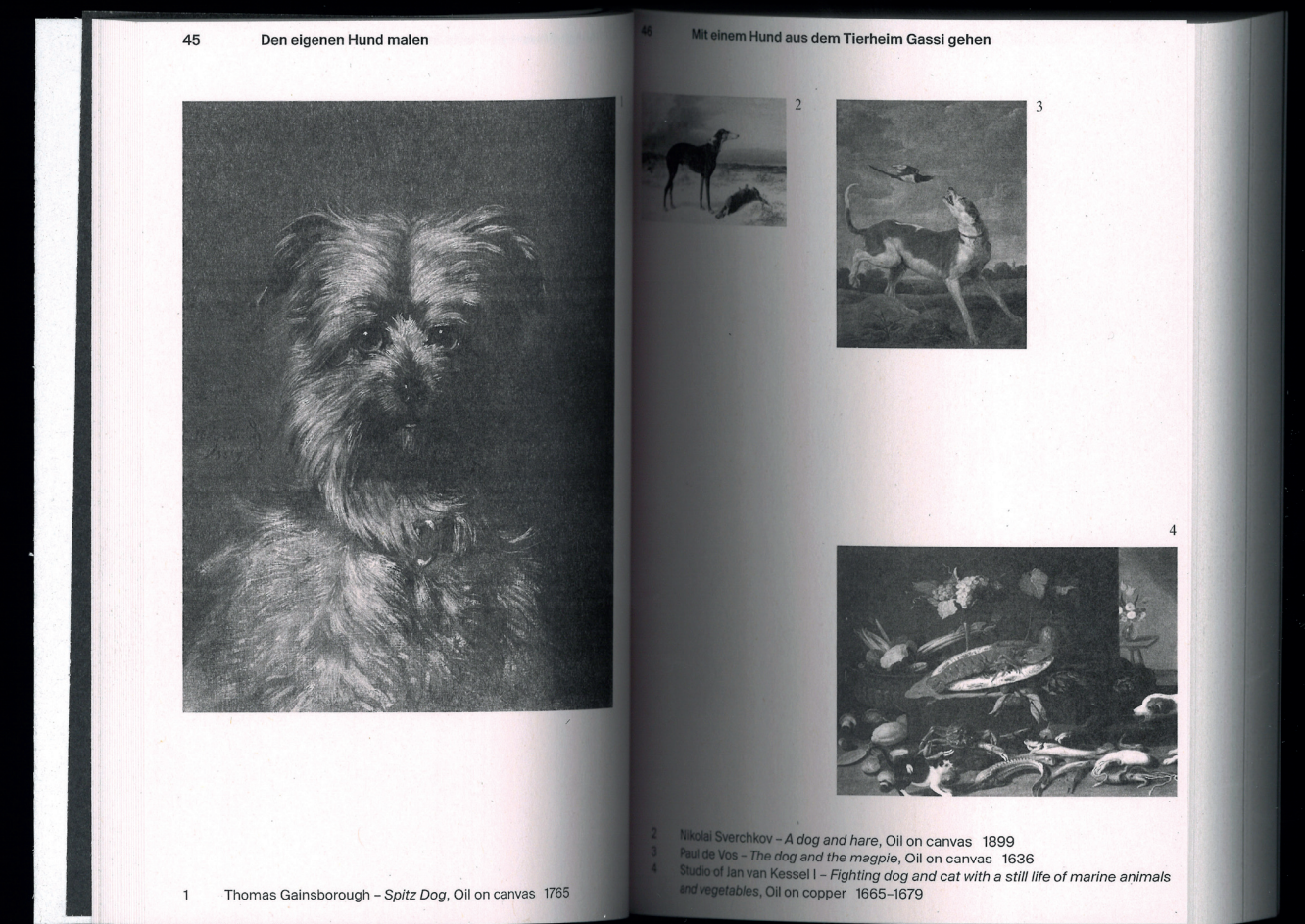
„The Book: 1-365“

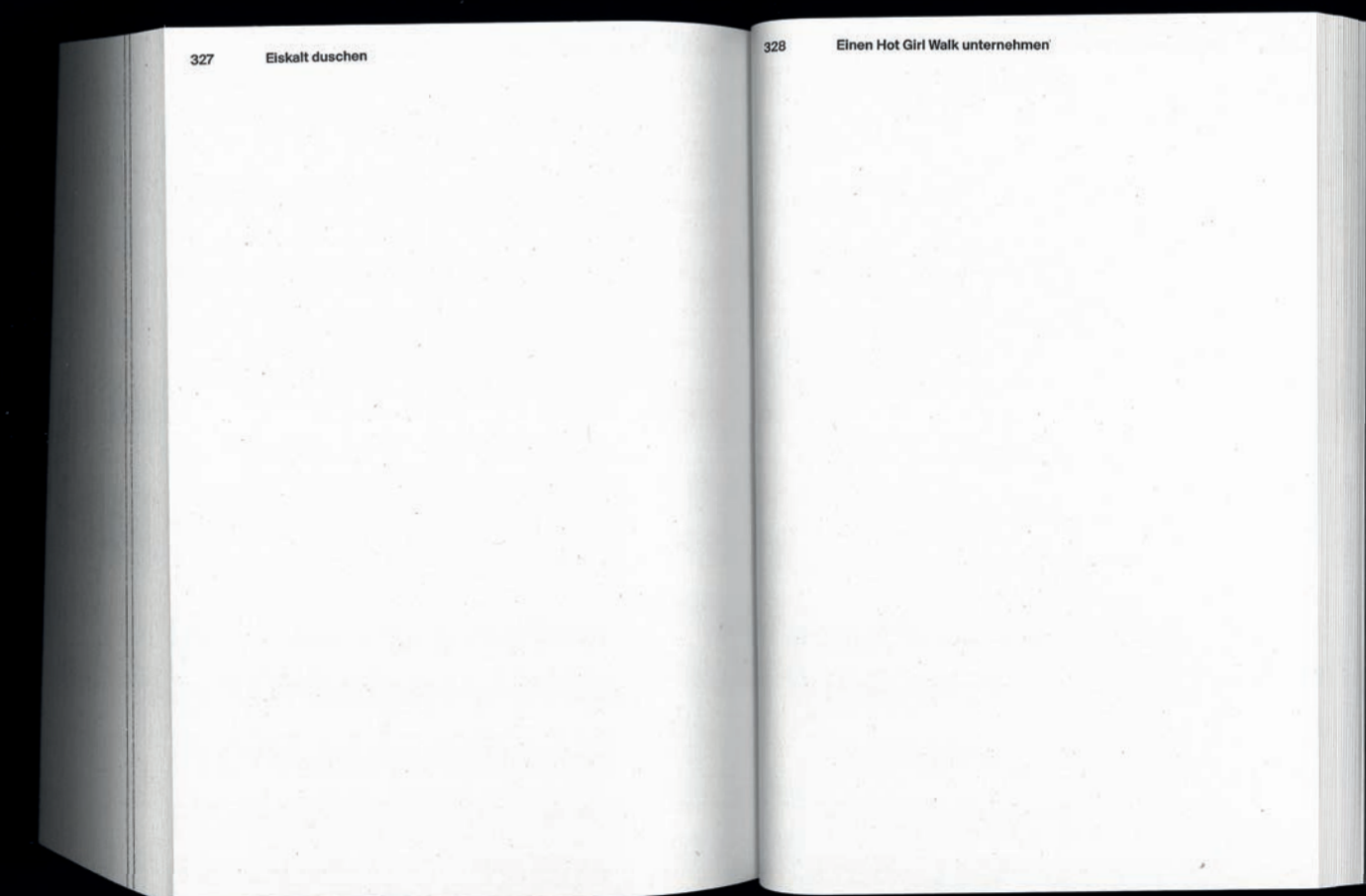
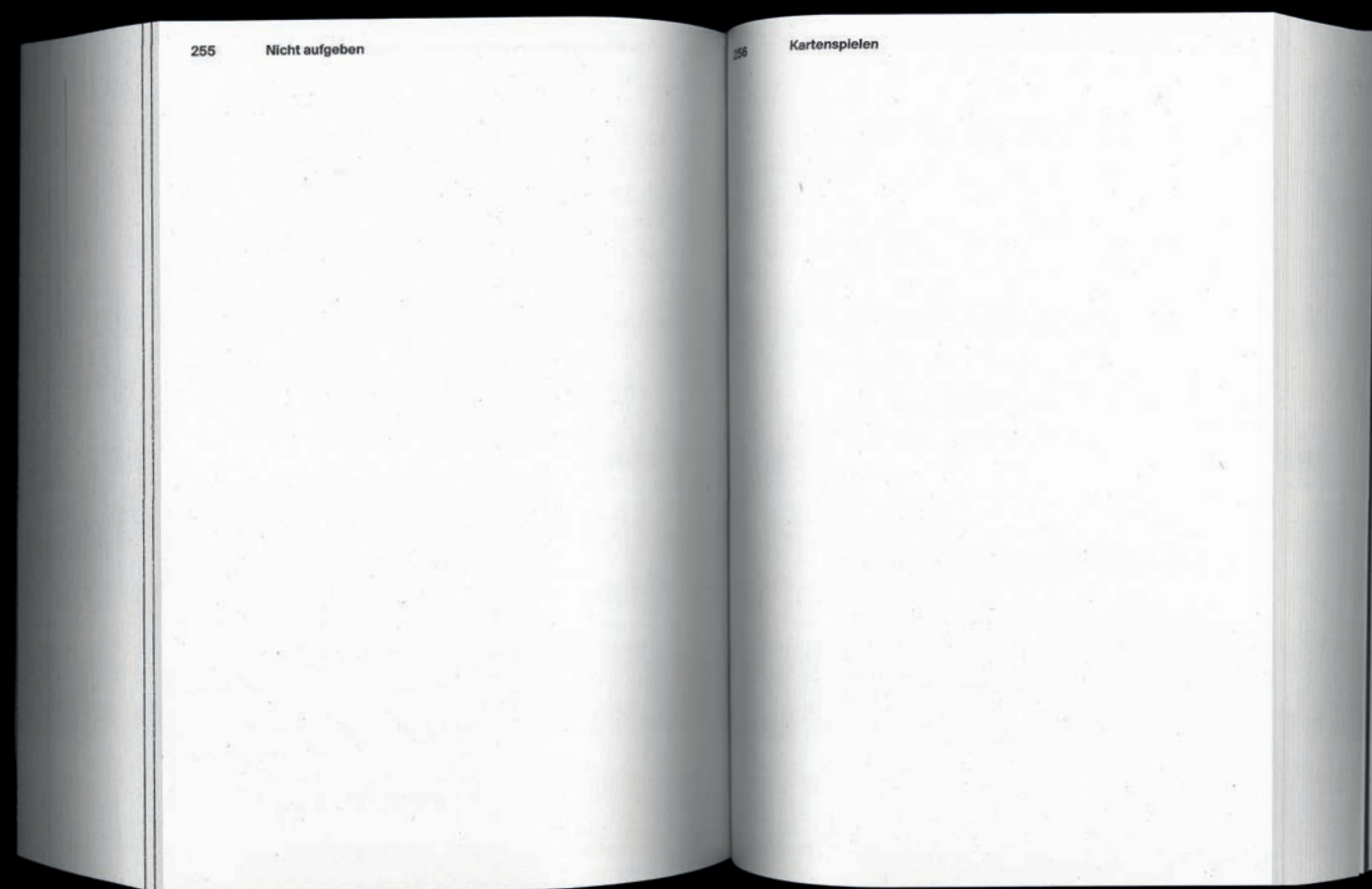
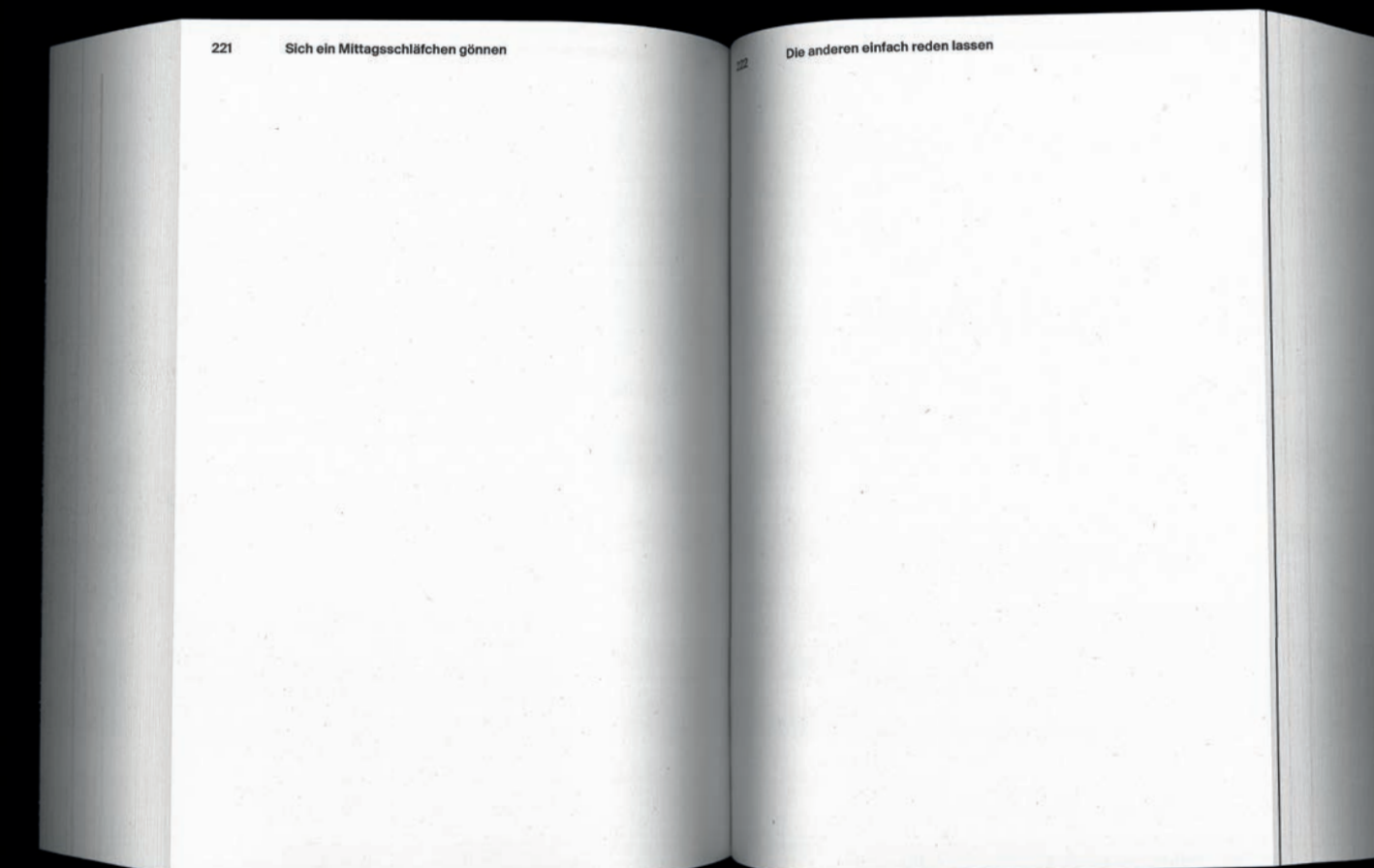
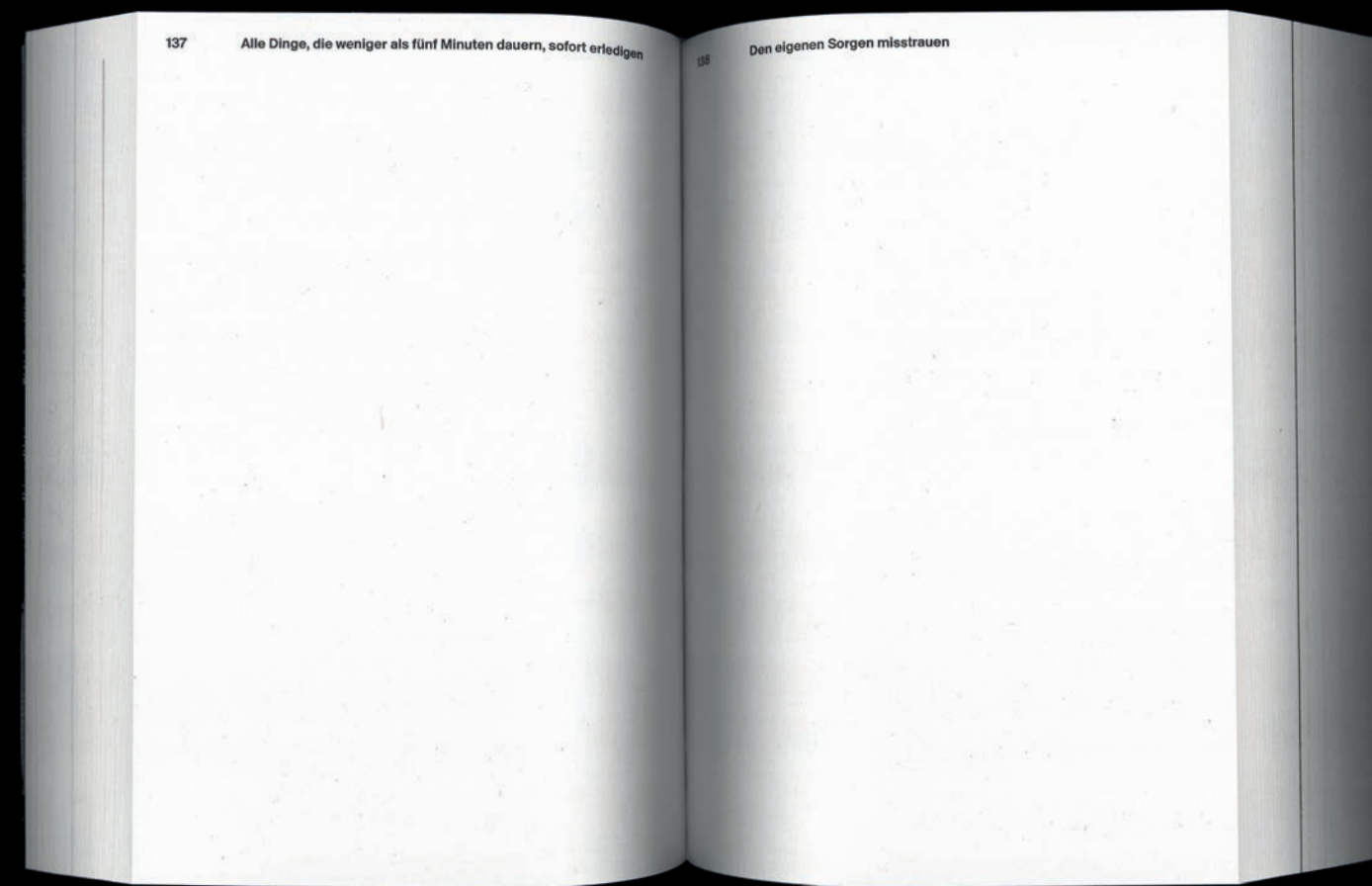
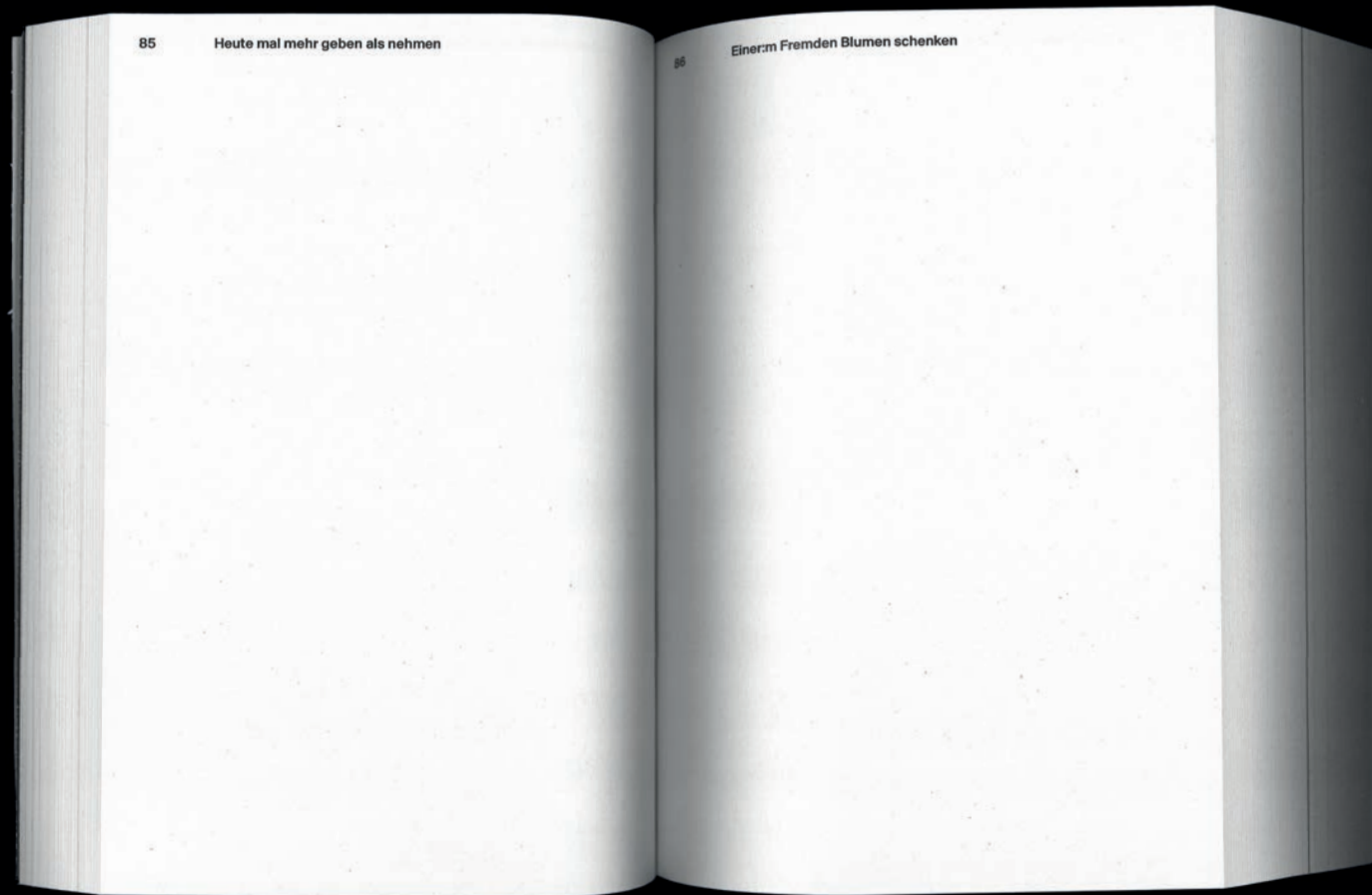
19 Einen Handstand lernen

Eine Bauregel auswendig lernen

(eg)

A Januar muss vor Kälte knacken, wenn die Ernte soll gut sacken.
 B Im Februar müssen die Stürme fackeln, dass dem Ochsen die Hörner wackeln.
 C Fürchte nicht den Schnee im März, darunter schlägt ein warmes Herz.
 D Aprilwetter und Kartenglück wechseln jeden Augenblick.
 E Mäiregen bringt Segen. Was im Juni nicht wächst, gehört in den Ofen.
 F Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten.
 G Je dicker die Regentropfen im August, je dicker wird auch der Most.
 H Viel Nebel im September über Tal und Höh*, bringt im Winter





Zusätzlich zum Buch gibt Heidlmair wöchentlich eine Anleitung im Videoformat und zeigt wie die Alltagsflucht aussehen kann. Ein fortlaufendes Format über die 365 Tage von 2023: Damit die Alltagsflucht in all dem Alltag nicht in Vergessenheit gerät.

Siehe: 1-365_Shortcuts.mp4

In Kooperation mit befreundeten Fotografen, Designern und Künstlern, die Beiträge für ausgewählte Seiten geleistet haben:

S. 97, Eric Asamoah (Fotograf, ericasamoah.com)

S. 173, Markus Bittermann (Künstler, kunstnet.de/bizzi)

S. 189-190, Peter Fellner (Modedesigner, peterfellner.com)