

Corinna Leibig · Hans Hopf



Bin  
ich  
richtig



PUBERTÄTS-  
WEGWEISER  
für Jugendliche

FRAGEN, ANTWORTEN,  
GEHEIMNISSE, ÜBUNGEN  
UND EXPERTEN-  
INFOS.

Mabuse-Verlag



## DANKESCHÖN ...

*... an die Jugendlichen, mit denen ich arbeite: Sie haben mich durch ihre Fragen und Geschichten zu diesem Buch inspiriert.*

*... an mein inneres jugendliches Ich: Es hat mich daran erinnert, wie sehr ich mir während meiner Pubertät einen solchen Wegweiser gewünscht habe.*

*... an alle, die an der Umfrage im Vorfeld teilgenommen und mir Wertvolles aus ihrer Jugend erzählt haben.*

*... an Herrn Hopf, dass er seine langjährige Erfahrung mit mir geteilt hat, für seine Texte und seine Empathie.*

*... an Oli.*

Eure Corinna Leibig

**Corinna Leibig**, geb. 1981, ist studierte Kommunikationsdesignerin, Illustratorin und Autorin. Über 2 Jahre arbeitete sie in einem stationären Hospiz als Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche. Seitdem unterstützt sie – neben ihrer gestalterischen Tätigkeit – Jugendliche in herausfordernden Lebenssituationen mit Ihrem Projekt: „kreativ macht stark!“ Zuletzt erschien im Mabuse-Verlag ihr Buch „Der kleine Bauchweh“. Mehr unter: [www.corinnaleibig.de](http://www.corinnaleibig.de)

**Dr. Hans Hopf**, geb. 1942, ist Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut. Außerdem arbeitet er als Gutachter für ambulante tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen. Im Mabuse-Verlag erschienen von ihm: „Wenn Kinder krank werden“, „Kinderträume verstehen“ und „Aggression in psychodynamischen Therapien mit Kindern und Jugendlichen“.

Corinna Leibig · Hans Hopf

Bin  
ich  
richtig  
?

**PUBERTÄTS-  
WEGWEISER**  
*für Jugendliche*  
FRAGEN, ANTWORTEN,  
GEHEIMNISSE, ÜBUNGEN  
UND EXPERTEN-  
INFOS.

Mabuse-Verlag  
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter:

**<http://dnb.dnb.de>** abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: **[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)**.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: **[online@mabuse-verlag.de](mailto:online@mabuse-verlag.de)**.

© 2019 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Straße 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069–707996-13

Fax: 069–704152

[verlag@mabuse-verlag.de](mailto:verlag@mabuse-verlag.de)

[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

[www.facebook.com/mabuseverlag](https://www.facebook.com/mabuseverlag)

Satz und Gestaltung: Corinna Leibig, Wiesbaden

eISBN: 978-3-86321-497-5

Alle Rechte vorbehalten

## **DIESE THEMEN FINDEST DU IM BUCH:**

Bin ich richtig?

Wie kann ich perfekt sein?

Wie kann ich frei sein?

Haben meine Gedanken recht?

Wie soll ich das alles schaffen?

Spricht mich jemand an?

Bin ich ein Großmaul?

Sex UND Liebe?

Bin ich ein Versager?

Warum träume ich so 'nen Scheiß?

Bin ich zu viel?

Wer bin ich?

Wie geht Alleinsein?

Wo fange ich an und wo höre ich auf?

Tod, wohin bringst du mich?

Warum immer ich?

Wohin mit der Wut?

Werde ich zurückgeliebt?

Bin ich abhängig?

Bin ich verrückt oder die anderen?

Fühle ich zu viel?

Werde ich gemocht?

Ticke ich falsch?

Bin ich Schuld?

Werde ich gemobbt?

Wieso schäme ich mich so?

Warum lebe ich?

**PUBERTÄT FÜHLT SICH AN,**

**... WIE IN DER BADEWANNE LIEGENBLEIBEN, WENN  
DAS WASSER AUSGELASSEN WIRD.**

**... WIE IN SIRUP FESTZUKLEBEN.**

**... WIE IN VIEL ZU KLEINEN SCHUHEN ZU LAUFEN.**

**... WIE EIN VAMPIER ZU SEIN, DER DIE SONNE LIEBT.**

**... WIE IM LEEREN BUS ZU SITZEN UND AUS DEM  
FENSTER IN DEN REGEN ZU STARREN.**

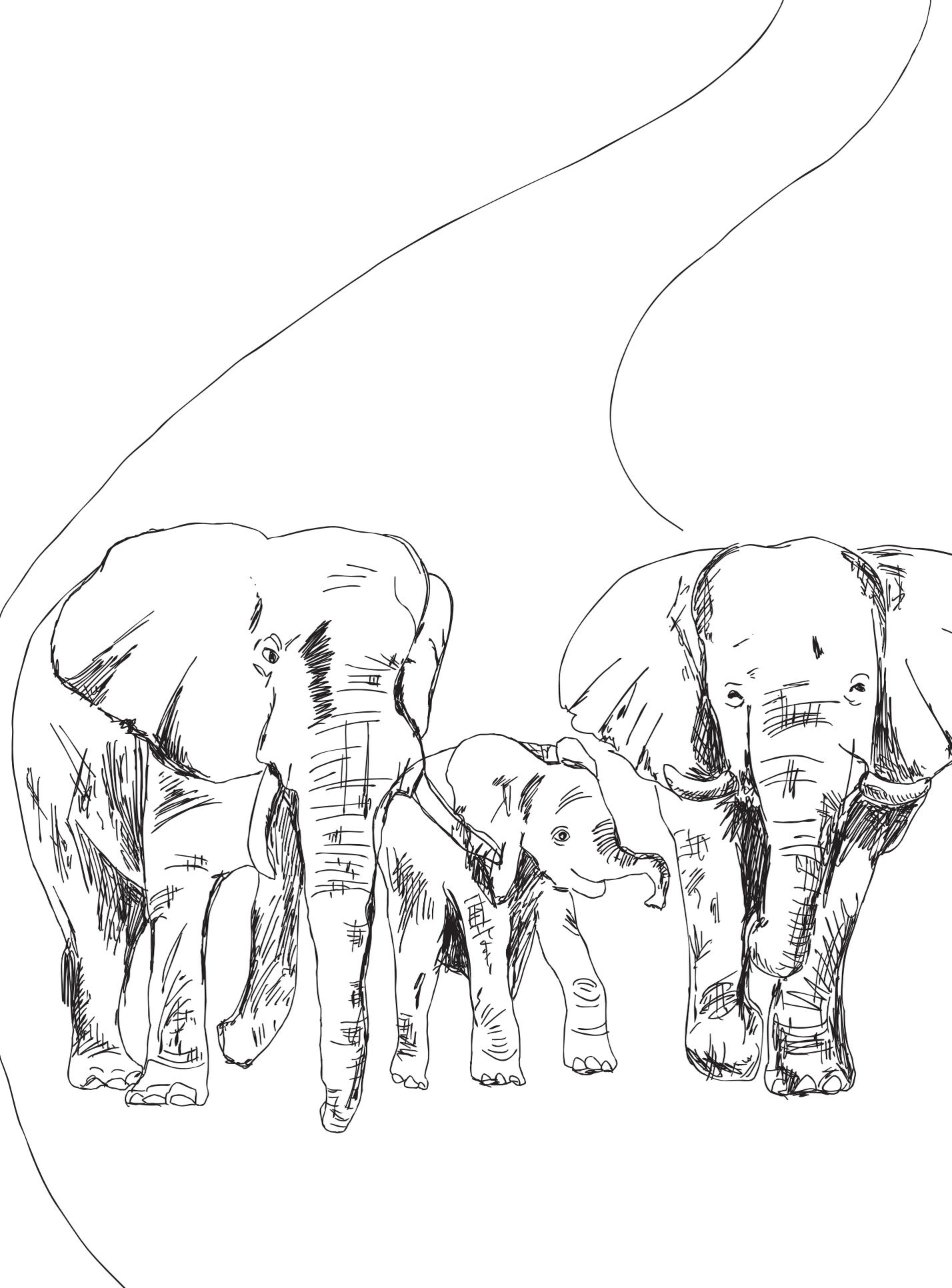
Die Pubertät ist eine der schwierigsten Lebensphasen überhaupt: Dein Körper fühlt sich fremd an, deine Gefühle spielen verrückt und deine Mitmenschen sind nur noch merkwürdig. All das ist sehr anstrengend, macht ganz schön einsam und das Leben schwer.

Dabei wäre es doch schön, zu spüren, dass du verstanden wirst und dass es viele andere gibt, die genauso empfinden.

Dieses Buch hilft dir dabei. Auf den folgenden Seiten findest du typische Fragen, die sich fast alle Jugendlichen stellen. Vielleicht kennst du die eine oder andere von dir selbst. Blättere dann um und entdecke eine neue Welt.

**VIEL SPASS DABEI!**





## POSITIVE GEDANKEN MACHEN STARK!

Stell dir vor, dein Gehirn ist ein Dschungel und deine Gedanken sind Elefanten, die sich einen Weg durch das Unterholz bahnen. Je mehr Elefanten den gleichen Weg benutzen, desto ausgetretener wird dieser, und irgendwann ist da eine breite, platt getrampelte Straße. Diese breite Straße wird häufiger benutzt als die kleinen verschlungenen Wege, da das Gehirn dadurch Energie spart.

Wenn deine Gedanken-Elefanten zum Beispiel eine Straße getrampelt haben, die heißt: „Ich bin wertlos und irgendetwas stimmt nicht mit mir!“, dann wiederholt dein Gehirn diesen „Glaubenssatz“ immer wieder und wieder. Mit dem Ergebnis, dass du dich wertlos und schlecht fühlst.

Pass also genau auf, was du denkst, und lerne deine Gedanken-Elefanten ab heute selbst zu kontrollieren: durch sogenannte Affirmationen, das sind einfache, klare, positiv formulierte Sätze. Am besten sagst du sie dir morgens oder abends – dann wenn du ganz entspannt bist – laut auf. Du kannst sie auch 30 Mal auf ein Blatt Papier schreiben.

**Ganz wichtig: Bleib dran!** Etwas in dir wird sich dagegen wehren, weil es sehr anstrengend ist – das ist ganz normal. Es dauert eben, bis sich eine gute und gesunde neue Straße in deinem Gehirn gebildet hat.

Du wirst dadurch nach und nach selbstbewusster und stärker werden. Du wirst dich mehr annehmen können, so wie du bist. Das ist wichtig für die Pubertät, aber auch für dein ganzes weiteres Leben!

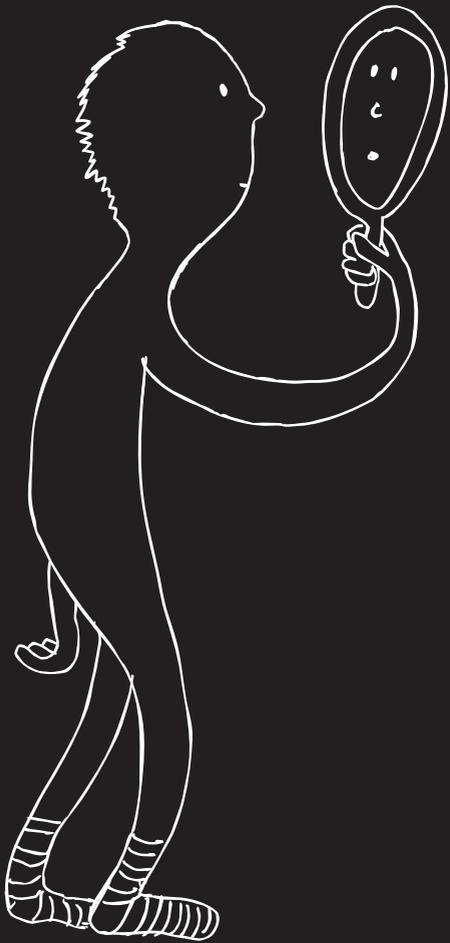
**Du schaffst das – wir glauben an dich!**



Auf den folgenden  
Seiten findest du zu jedem  
Thema eine passende  
**AFFIRMATION**,  
die dir hilft, dich so  
anzunehmen,  
wie du bist.



Bin ich richtig?



A white line-art illustration of a hand holding a speech bubble. The speech bubble is an irregular oval shape with a double-line border. Inside the bubble, the text is written in a mix of cursive and bold, uppercase sans-serif fonts. The hand is shown from the wrist up, with fingers curled around the bottom of the bubble's stem.

Ich bin  
**RICHTIG-**  
genau so,  
**WIE ICH**  
**BIN!**

## **BIN ICH RICHTIG?**

In der Kommandozentrale – in deinem Kopf – sowie im gesamten Körper finden während der Pubertät tiefgreifende Veränderungen statt: Dein Gehirn wird umgebaut und neugestaltet. Frische Areale werden geschaffen, neue Verdrahtungen werden angeschlossen und alte Wege modernisiert. Komplettrenovierung sozusagen!

Während dieser Umbauarbeiten muss das alles auch von deiner Seele bewältigt werden. Das fühlt sich manchmal sehr verrückt an. Und es macht müde. Sehr müde! Und du wirst empfindlicher und gereizter. Alles Mögliche geht dir auf den Geist.

Manche Jugendliche werden jetzt impulsiver und risikobereiter – oft sind das die Jungs. Kennst du das von dir? Du hast plötzlich Lust darauf, eine richtig gefährliche Situation zu erleben. Du willst das Unbekannte erforschen und dir und anderen zeigen, was du wirklich drauf hast.

Viele Mädchen fühlen plötzlich doppelt so intensiv wie vorher. Das betrifft das Schöne – aber leider auch das Schreckliche ... Kennst du das? Kennst du es, wenn du ein Gefühl nicht aushältst und möchtest, dass es einfach verschwindet? Es ist jetzt wirklich sehr, sehr wichtig, dass du lernst, deine Gefühle auszuhalten (mehr hier: „Fühle ich zu viel?“).

Oft sehnst du dich nach einer guten Freundin, der du alles anvertrauen kannst, auch das Supergeheime. Die Sicht auf deine Freundinnen und Freunde, auf deine Eltern und Geschwister ist komplett anders geworden – die ganze Welt scheint mit einem Mal verrückt geworden zu sein. „Oder bin ich es etwa?“, fragst du dich (mehr hier: „Bin ich verrückt?“).

Fast alle Jugendlichen zweifeln während dieser Zeit daran, ob sie „noch ganz richtig“ sind. Alle sehnen sich so sehr danach, verstanden zu werden. Du bist mit deiner Angst also nicht alleine. Du bist anders geworden, aber genau darum bist du richtig! Und du bist wichtig – wie schön, dass es dich gibt!

### **ÜBUNG**

**Stell dich morgens nach dem Aufwachen vor den Spiegel und schau dir in die Augen. Sag dir: Ich bin richtig, genau so, wie ich bin. Und dann schick die negativen Gedanken weg. Die, die dir einreden wollen, dass du hässlich bist, fett oder dumm. Dass du ein Versager bist oder ein schlechter Mensch. Diese Gedanken führen nur dazu, dass du dich immerzu schlecht fühlst. Denke stattdessen Gutes über dich. Sei gut zu dir! Und jedes Mal, auch tagsüber, wenn du schlecht über dich selbst denkst, schicke sofort einen positiven Gedanken hinterher! Es ist erwiesen, dass Affirmationen (das sind einfache, klare, positiv formulierte Sätze) eine große Wirkung auf unser Empfinden haben.**