



COVEY

SEAN

DIE 6 WICHTIGSTEN ENTSCHEIDUNGEN FÜR JUGENDLICHE

WIE DU DIE WEICHEN FÜR DEIN LEBEN
RICHTIG STELLST



MIT EINEM VORWORT VON
STEFAN FRÄDRICH

ILLUSTRIERT VON
TIMO WUERZ



6., GEKÜRZTE UND
ÜBERARBEITETE NEUAUFLAGE



GABAL

*Für alle Teenager auf der Welt,
die sich für den »hohen Weg« entscheiden wollen.*



*Für meinen Sohn Michael Sean,
der in schwierigen Augenblicken unglaublich mutig war.*



Sean Covey

Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche

Wie du die Weichen
für dein Leben richtig stellst

Illustriert von Timo Wuerz

Aus dem Amerikanischen
von Ingrid Proß-Gill

GABAL



FranklinCovey®

Die amerikanische Originalausgabe »The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make«
erschien 2006 bei Fireside, Simon & Schuster, USA.

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co.
and their use is by permission.

www.franklincovey.de
www.franklincovey.ch
www.franklincovey.at

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-225-0

Lektorat: Claudia Franz, Oberstaufen | info@text-it.org
Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin | www.totalitalic.com
Titelabbildungen: Irina Adamovic / Shutterstock
Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg | www.timowuerz.de
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © der Originalausgabe 2006 by FranklinCovey Company
Copyright © 2020, 2008 by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
beachteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

Das steht im Buch

Erst mal: Glückwunsch!	7
6 lebenswichtige Entscheidungen für Teens	11
Sei clever: Mach das Richtige!	11
Die 7 Wege: Ein Schnellkurs	25
Deine Tool-Box fürs Leben	25

1. Entscheidung: Schule

Der Stressmacher Nr. 1	43
Mach den Marshmallow-Deal!	47
So kriegst du die Schule in den Griff	53
Sieben Geheimnisse für gute Noten	69
Wie geht's nach der Schule für dich weiter?	74
Was willst du wirklich?	80

2. Entscheidung: Freunde

So toll – und doch so schwierig	95
Überlebensstipps für Freundschaften	99
So findest du richtig gute Freunde	110
Gruppendruck: Mach nicht alles mit	119

3. Entscheidung: Eltern

Einfach nur peinlich!	133
Das emotionale Beziehungskonto	139
Meine Eltern machen mich wahnsinnig	146
Die Kommunikationslücke überwinden	154
Dreh den Spieß um und erziehe deine Eltern	174

4. Entscheidung: Dates und Sex

- Müssen wir wirklich darüber sprechen? 181
- Alles über Dates 185
- Die vier größten Mythen über Sex 205
- Wahre Liebe kann warten 220

5. Entscheidung: Süchte

- Mach dir nichts vor! 229
- Drei schockierende Tatsachen 234
- Die ganze Wahrheit 241
- Das Übel an den Wurzeln packen 257

6. Entscheidung: Selbstbewusstsein

- Es ist egal, was andere von dir halten 271
- Was siehst du wirklich im Spiegel? 275
- Charakter und Kompetenz 282
- Selbstzweifel besiegen 300

Halte dich an den Kodex

- Triff gute Entscheidungen – es lohnt sich! 317

- Stichwortverzeichnis 322
- Über den Autor 324
- Über FranklinCovey 325

Erst mal: Glückwunsch!

In deinen Händen hältst du ein ziemlich wertvolles Buch. Und um ganz ehrlich zu sein: Ich bin ein bisschen neidisch. Denn hätte ich dieses wertvolle Ding bereits in deinem Alter gehabt, wären mir so manche schmerzhaften Umwege und Sackgassen erspart geblieben. Und ich wäre viel früher dort angekommen, wo vermutlich jeder hinwill: in einem rundum geilen Leben.

Womöglich denkst du nun: »Was will der Typ? Woher will der wissen, was gut für mich ist?«

Auch okay, eine gesunde Portion Skepsis ist etwas Wertvolles. Aber Vorsicht: Sie darf dich nicht blind machen für grundlegende Wahrheiten und Weisheit! Denn darum geht's in diesem Buch. Diese Wahrheiten sind einfach immer gültig. Das stimmt wirklich. Auch unabhängig davon, welche anderen Erwachsenen dich so mit ihren Ideen zwangsbeglücken.

Nochmal: Woher ich das wissen will? Weil genau das mein Beruf und meine Leidenschaft ist. Seit fast drei Jahrzehnten beschäftige ich mich nun schon mit der menschlichen Psyche und der Frage, wie ein gutes Leben gelingt. Zunächst als Psychiatriepfleger, dann als Medizinstudent, Arzt, Führungskraft, Trainer, Autor, Coach und Unternehmer. Ich habe in meinem Leben bereits monatelang in Seminaren und Vorträge gesessen, kilometerweise Buchseiten gefressen und wirklich unzählige Coachings und Therapien durchgeführt.



Und dabei letztlich immer wieder festgestellt: Wir Menschen lernen entweder durch schmerzhaftes oder durch schöne Erfahrungen.

Das Lernen durch Schmerzen kommt leider sehr häufig vor. Denn die Schule, so sinnvoll viele Fächer auch sein mögen, bringt einem zwar viel Fachwissen bei, aber meist kaum Lebensweisheit. Und so stolpern viele danach ohne Kompass und Karte in eine ziemlich komplexe Welt voller Fragen: Wer bin ich? Wer nicht? Welchen Beruf ergreifen? Wo leben? Was tun? Was bleiben lassen? Mit welchen Menschen Zeit verbringen? Was ins Hirn füllen? Worauf hinarbeiten? Welche Träume verfolgen? Welche begraben?

Die Folge sind oft unbedachte Entscheidungen, die Jahre oder Jahrzehnte wertvollen Lebens kosten: falsche Freunde, falscher Job, falsche Stadt, falscher Partner, falsche

Ernährung, falsche Finanzplanung, falsche Ziele, falsche Prioritäten – ach, falsches Leben! Und so folgen dann schmerzhaftes Krisen, die mehr schlecht als recht überwunden werden, um kurz darauf gleich in der nächsten Krise zu landen, weil viele Entscheidungen grundfalsch waren. Was soll's: Das Leben ist halt kein Zuckerschlecken ...

Irrtum! Denn weißt du, wo Menschen landen, die ihre Krisen wirklich überstanden und zum Lernen genutzt haben? Bei genau den Wahrheiten, Prinzipien und Weisheiten aus diesem Buch! Und dann wünschen sie sich – genau wie ich: »Ach, hätte ich das doch alles früher gewusst!« So wie dir das nun möglich ist.

Und damit zur zweiten Möglichkeit, zu lernen. Zur schöneren, klügeren, einfacheren. Bei der du mit Karte und Kompass unterwegs



bist und genau weißt, wohin deine Reise gehen soll. Obwohl dich der Krach und Wirrwarr des täglichen Lebens und der anderen Menschen abzulenken drohen, kannst du so deinen ganz eigenen Weg gehen, der dich von einer schönen Erfahrung zur nächsten leitet. Auf dem du als Mensch immer weiter wächst, stärker wirst, immer mehr du selbst wirst – und eben ein rundum geiles Leben führst.

So, jetzt habe ich aber genug auf dich eingeredet. Zeit, dass du dir dein eigenes Bild machst. Von den klaren und wertvollen Gedanken von Sean Covey. Von der Landkarte und dem Kompass, die du in deinen Händen hältst. Von den Entscheidungen, die du treffen darfst. Und von der fantastischen Welt, die da draußen auf dich wartet und von dir erobert werden will.

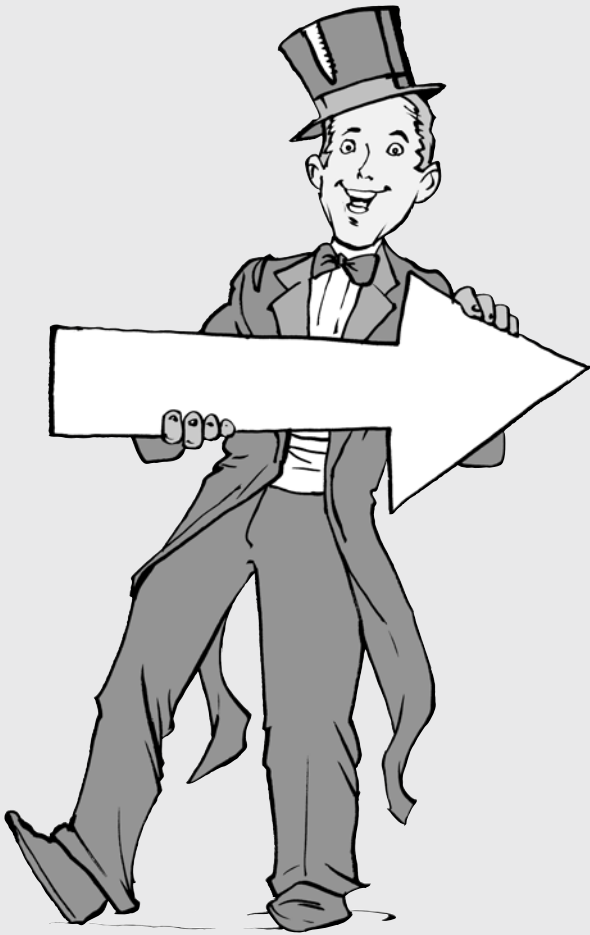
Ich wünsche dir von Herzen eine geniale Lebensreise!

Oder besser im Jedi-Sprech: Möge die Macht mit dir sein!

Dein

Dr. Stefan Frädrich





6 lebenswichtige Entscheidungen für Teens

Sei clever: Mach das Richtige!

Nenn mich ruhig Sean.

Ich bin der Autor und freue mich, dass du hier bist. Keine Angst, das ist kein langweiliges Buch! Es ist ganz anders. Ich habe es für dich geschrieben. Alles dreht sich um **dein** Leben, **deine** Probleme, **deine** Fragen. Außerdem gibt es jede Menge tolle Cartoons, die ein sehr cooler Comic-Zeichner extra für dieses Buch gemacht hat.

Hier geht es um eine einzige Idee. Ich will direkt zur Sache kommen:

*In deiner Teenagerzeit triffst du sechs »lebenswichtige« Entscheidungen.
Davon hängt deine Zukunft ab. Also, sei clever: Mach das Richtige.
Du darfst es auf keinen Fall vermässeln!*

Und was, wenn doch mal was schiefgeht? Keine Panik! Geh schnell zurück auf den richtigen Weg und fang an, klügere Entscheidungen zu treffen.

Ich erinnere mich noch genau an die vielen Höhen und Tiefen, die ich als Teenager durchgemacht habe. Eigentlich begannen meine Probleme schon bei meiner Geburt. Meine Backen waren so dick, dass der Arzt nicht wusste, auf welches Ende er mir den obligatorischen Klaps geben sollte. Du solltest mal meine Babyfotos sehen – meine Backen hingen mir wie dicke Ballons aus dem Gesicht! Deswegen wurde ich dauernd gehänselt.

Einmal war ich mit den Kids aus der Nachbarschaft beim Trampolinspringen. Plötzlich sagte Susan: »He, seht euch mal an, wie bei Sean die Backen hüpfen! Die sind soo dick.« Mein kleiner Bruder David wollte mich verteidigen und sagte: »Sie sind gar nicht dick – das sind doch alles nur Muskeln!« Von da an hatte ich meinen Spitznamen weg: Muskelbacke.



Auf der Junior High School wurde alles noch schlimmer. Scott, ein Typ aus der achten Klasse, hat mich ständig wegen meiner dicken Backen fertiggemacht. Jeden Tag nach Mathe wartete er mit seinen Freunden auf dem Flur auf mich.

Ich versuchte immer, ganz schnell abzuhausen. Doch einmal war ich zu langsam. Scott drängte mich in eine Ecke und sagte:

»He, Covey, du feiger Fettsack! Warum rennst du immer weg?«

Dann schlug er mir mit voller Wucht in den Magen. Ich bekam keine Luft. Außerdem hatte ich viel zu viel Angst, um mich zu wehren. Nach dieser Sache ließ Scott mich in Ruhe. Aber ich fühlte mich wie ein mieser Verlierer.

Als ich auf der High School war, gab sich das mit den dicken Backen. Dafür hatte ich jetzt andere Probleme. Schon in der ersten Woche fragten mich ein paar ältere Jungs, ob ich bei ihrer Clique dabei sein wollte. Sie rauchten und tranken, was das Zeug hielt. Da wollte ich nicht mitmachen. Aber ich wollte die Typen auch nicht beleidigen. Und dann waren da auch noch die Mädels. Eins von ihnen hat mich ganz schön angebaggert. Sie war echt hübsch. Aber ich war unsicher, wie ich darauf reagieren sollte.

Oh, Mann! Ich hatte so viele Fragen. Mit wem sollte ich meine Freizeit verbringen? Was ist mit den Mädels? Welche Fächer sollte ich wählen? Sollte ich zu allen Partys gehen? Wie konnte ich Schule, Sport und meine Freunde unter einen Hut bringen?

Ich musste mich entscheiden – aber wie??? Damals habe ich eine Sache noch gar nicht begriffen: Alle diese Entscheidungen gehörten zu

den wichtigsten in meinem ganzen Leben. Das wurde mir allerdings erst viel später klar. Aber zurück zu diesem Buch. Die Idee dazu hatte ich, als ich Hunderten von Teenagern Fragebogen schickte und sie nach ihren größten Problemen fragte.

Hier einige der Antworten:

»Stress! Mein größtes Problem ist, für alles genug Zeit zu haben. Ich hab so viel um die Ohren!«

»Meine Eltern. Ich hab dauernd Krach mit ihnen. Das nervt total.«

»Die Schule und meine Noten. Der Druck ist mega.«

»Was ist mit Sex. Jetzt schon? Oder lieber warten? Ich will nicht, dass die andern mich für verklemmt oder so was halten.«

»Die Vorbereitung aufs Studium. Es geht bald los. Aber ich hab keine Ahnung, was da genau auf mich zukommt.«

»Die Scheidung meiner Eltern. Sie streiten sich ständig und ziehen mich da mit rein.«

»Das Mobbing und das ganze Geschwätz in der Schule: Wer mit wem? Wer ist besonders lässig? Wer hat die angesagtesten Klamotten? Wer hat was über wen gesagt? Das ist so was von uncool!«

»Das doofe Geld. Wir haben grade mal das Nötigste. Extras sind nicht drin!«

»Gruppendruck. Es ist echt schwer, nicht einzuknicken und nicht bei jedem Quatsch mitzumachen.«

»Meine Freundinnen. Plötzlich bin ich ihnen total egal. Sie beachten mich einfach nicht mehr!«

»Typen. Ich habe noch keinen Freund. Dabei bin ich schon 16. Das ist belastend!«

Die Antworten aus den Fragebögen und viele Gespräche haben gezeigt: Es gibt **sechs große Probleme**, die den meisten Teens ziemlich zu schaffen machen! Bei jedem dieser Probleme müssen sie eine Entscheidung treffen. Diese Entscheidungen sind die sechs wichtigsten in der gesamten Teenagerzeit.

Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche

- 1. Schule**
Mittelschule oder Abi? Ausbildung oder Studium?
Welchen Weg willst du gehen?
- 2. Freunde**
Welche Freunde wünschst du dir?
Was für ein Freund willst du sein?
- 3. Eltern**
Was ist mit deinen Eltern?
Wie willst du mit ihnen klarkommen?
- 4. Dates und Sex**
Wen möchtest du daten?
Und was ist mit Sex?
- 5. Drogen, Alkohol und Co.**
Wie hältst du vom Rauchen und vom Trinken?
Was denkst du über Drogen und Co.?
- 6. Selbstbewusstsein**
Wie siehst du dich selbst?
Was findest du gut an dir?

Hast du schon mal über diese Entscheidungen nachgedacht? Eins ist sicher: Früher oder später wird das auf dich zukommen. Aber keine

Angst! In diesem Buch bekommst du alles, damit du *kluge* Entscheidungen treffen kannst. Durchlesen lohnt sich. Dann musst du später nicht jammern und sagen: »Ach, wenn ich das nur alles gewusst *hätte*, dann *hätte* ich mir so viel Stress und Ärger erspart!«

Die Geschichte von Allie und Désirée

Hier ist die Geschichte von zwei Mädchen. Mit 13 waren sie sich sehr ähnlich. Doch jetzt sind sie 19 – und der Unterschied zwischen ihnen ist gewaltig:

Allie studiert und wohnt mit zwei Freundinnen in einer WG. Die drei haben viel Spaß. Allie hat ein Stipendium bekommen. Zudem hat sie noch einen Nebenjob. In zwei Jahren will sie ihr Anglistik-Studium abschließen und Lehrerin werden. Festen Freund hat sie gerade keinen. Aber sie hofft, dass sie irgendwann Mr. Right trifft. Mit 15 hat Allie mit Drogen experimentiert. Sie hat allerdings schnell gemerkt, dass das richtig dumm von ihr war. Seitdem trinkt sie höchstens mal einen Wein, einen Hugo oder einen Aperol Spritz. Sie raucht nicht und lässt die Finger von Marihuana, Hasch, Ecstasy, Crystal und dem ganzen anderen Zeug. Oft und gerne telefoniert sie mit ihrer Mutter, die so etwas wie ihre beste Freundin ist. Natürlich hat auch Allie hin und wieder Probleme. Aber insgesamt ist sie mit sich und der Welt ziemlich zufrieden.



Désirée ist extrem hübsch, hat aber kein Selbstvertrauen. Wenn man sie nach dem Grund fragt, antwortet sie: »Ich denke, dass ich fett und hässlich bin.« Désirée hat mit 14 mit dem Rauchen angefangen. Inzwischen raucht sie eine Schachtel pro Tag. Allerdings behauptet sie, dass sie jederzeit aufhören könnte. Sie arbeitet als Voll-

zeitkraft in einem Supermarkt. Dort bekommt sie nicht viel Lohn. Die Realschule hat sie abgeschlossen. Aber ihre Noten waren mies. Auf eine Ausbildung hat sie keine Lust. Sie lebt allein in einer winzigen Wohnung. Beziehungen hat sie schon einige hinter sich. Teilweise war es ziemlich heftig, und Désirée meint: »Irgendwie gerate ich immer an den Falschen!« Zu ihren Eltern und ihren Freunden von früher hat sie kaum noch Kontakt. Désirée weiß nicht, was sie mit ihrem Leben anfangen soll. Oft ist sie total deprimiert.



Zwei Mädchen, zwei komplett unterschiedliche Geschichten. Warum? Weil sie komplett verschiedene Entscheidungen getroffen haben.

Zehn Jahre: Ein Experiment

Hast du Lust, ein kleines Experiment zu machen? Erinnerung dich bitte zurück, wie du vor genau zehn Jahren warst. Stell dich jemandem genau so vor. Falls du Leon heißt und 17 bist, würdest du beispielsweise sagen: »Hallo, ich heiße Leon. Ich bin sieben und lebe mit meinen Eltern und meinem kleinen Bruder in Kanada, in Toronto. Ich komme jetzt in die zweite Klasse. Ich habe einen Goldfisch, der Spot heißt, male gern und spiele auch gern Fußball. Ich bin glücklich.«

Ist gerade irgendjemand in deiner Nähe? Dann mach das Experiment mit ihm zusammen! Sag ihm aber, dass das eine Aufgabe aus einem Buch ist. Stellt euch so vor, wie ihr vor zehn Jahren wart. Und falls gerade keiner da ist? Dann füll einfach die Lücken im folgenden Text aus.



Das Datum von vor zehn Jahren ist:
Ich heiße:
Ich bin _____ Jahre alt.
Ich wohne in:
Ich wohne mit _____ zusammen.
Was ich am liebsten mache:
Wie ich mich fühle:

So, und jetzt gehen wir in die entgegengesetzte Richtung: Stell dich so vor, *wie du in zehn Jahren sein möchtest*. Sag, was du machst. Erzähl auch sonst noch was über dich. Leon würde vielleicht sagen:

»Hallo, ich heiße Leon. Ich bin 27 und wohne in Kanada, in Vancouver. Ich habe gerade geheiratet, eine tolle Frau, die Jasmin heißt. Vor ein paar Jahren habe ich mein Musikstudium an der Universität von Toronto abgeschlossen. Jetzt bin ich Klavierlehrer an einer privaten Musikschule. Ich liebe meine Familie und verbringe viel Zeit mit ihr. Die Richtung, die ich in meinem Leben eingeschlagen habe, gibt mir ein gutes Gefühl.«



Das Datum in zehn Jahren ist:
Ich heiße:
Ich bin _____ Jahre alt.
Ich wohne in:
Ich wohne mit _____ zusammen.
Was ich in den letzten zehn Jahren gemacht habe:
Wie ich mich fühle:

Wow! Du hast gerade zwei Zeitreisen gemacht. Welche Erinnerungen an früher sind wieder hochgekommen? Wie hast du dich damals gefühlt – gut oder schlecht?

Und was ist mit deiner Zukunft? Wo siehst du dich in zehn Jahren? Was willst du in den nächsten zehn Jahren machen? Was für ein Leben willst du führen?

Du hast die Wahl!

Die gute Nachricht: Wo du in zehn Jahren sein wirst, hängt allein von dir ab. Du kannst entscheiden, was du aus deinem Leben machen willst. Das nennt man *freien Willen*. Den hast du schon bei deiner Geburt mitbekommen. Deinen freien Willen kannst du sofort nutzen. Du kannst dich jetzt dafür entscheiden, dich nicht dauernd selbst niederzumachen oder dich nicht länger mit Freunden zu treffen, die dich runterziehen. Ja, du kannst dich sogar entscheiden, ob du glücklich oder unglücklich sein willst. Aber Achtung: Du hast die Freiheit, zu wählen. Aber du hast keinen Einfluss auf die Konsequenzen deiner Entscheidungen. Die Konsequenzen sind vorgegeben. Es handelt sich sozusagen um ein Paket. Deine Entscheidungen und ihre Konsequenzen gehören zusammen – genau wie Pommes und Majo. Solltest du dich dafür entscheiden, nichts für die Schule zu tun und keinen Abschluss zu machen, wirst du die Konsequenzen dafür tragen müssen: Ohne Abschluss wird es sehr schwer für dich, einen tollen Job zu bekommen und gutes Geld zu verdienen.

Wenn du zu irgendetwas Ja sagst, musst du automatisch zu etwas anderem Nein sagen. Genau deshalb werden dir manche Entscheidungen richtig schwerfallen. Dazu ein Tipp: Triff deine Entscheidungen einmal – und bleib dann auch dabei. Als ich ein Teenager war, habe ich beschlossen, nicht zu rauchen, nicht zu trinken und keine Drogen zu nehmen. Deshalb bin ich nicht auf Partys gegangen, auf denen sich alle sinnlos zugeschüttet haben. Ich habe mich auch nicht mit Leuten getroffen, die sich irgendwelche Drogen eingeworfen haben. So habe ich hier nie Gruppendruck zu spüren bekommen. Ich habe mich einmal entschieden und das Thema dann komplett abgehakt.

Vielleicht denkst du jetzt, dass ich als Teenager einiges verpasst habe. Kann sein. Aber mir hat meine Entscheidung gegen Zigaretten, Alkohol, Drogen und das ganze andere Zeug sehr viel Freiheit gebracht. Ich war nie süchtig und konnte immer selbst bestimmen, was ich machen will und was nicht!

Kurzer Überblick

Du kannst dieses Buch so lesen, wie es für dich am besten ist. Zum Beispiel ganz klassisch von vorn nach hinten. Du kannst aber auch mit den Kapiteln anfangen, die dich besonders interessieren. Damit du weißt, was dich alles erwartet, kommt hier ein kurzer Überblick.

SCHULE

Der Stressmacher Nr. 1

Bei den meisten Teens ist die Schule der Stressmacher Nummer 1. Die Noten, die Lehrer, die Klassenarbeiten und dann auch noch der ganze Klatsch und Tratsch ... Deine Eltern erwarten von dir, dass du dich in der Schule anstrengst. Und dann musst du dir auch noch überlegen, was du später mal beruflich machen willst.

Die Entscheidung, welchen Schulabschluss du machen willst, gehört zu den ganz großen in deinem Leben. Damit kannst du dir viele gute Chancen erschließen – oder auch verbauen. Im Kapitel über die Schule werden wir über viele total wichtige Dinge sprechen, zum Beispiel:

- ☞ warum du die Schule nicht einfach hinwerfen solltest,
- ☞ wieso es richtig teuer für dich wird, wenn du keinen Schulabschluss hast,
- ☞ wie und wo du neue Motivation für die Schule hernimmst,
- ☞ wie du mit wenig Aufwand gute Noten bekommst,
- ☞ wie du dir das Lernen erleichtern kannst,
- ☞ wie du dich auf die Uni vorbereiten kannst,
- ☞ wie du herausfindest, worin du besonders gut bist.

FREUNDE

So wichtig ... und doch so schwierig

Manchen Teens fällt es leicht, gute Freunde zu finden. Für andere ist es ein großer Kampf. Sie werden geschnitten, weil sie nicht die richtigen Klamotten haben oder nicht perfekt aussehen. Viele von uns haben Zeiten hinter sich, in denen sie keine Freunde hatten. Andere tun alles, um akzeptiert zu werden. Sie befreunden sich mit jedem – auch wenn diese Leute einen schlechten Einfluss auf sie haben.

Welche Leute willst du als Freunde? Und wie willst du als Freund oder Freundin gerne sein? Das gehört zu den wirklich großen Entscheidungen in deinem Leben. Deshalb dreht sich in diesem Kapitel alles um superwichtige Fragen. Du erfährst:



- ☞ wie du beim »Beliebtheitsspiel« gut abschneidest,
- ☞ was du tun kannst, wenn du keine Freunde hast,
- ☞ wie du der Freund wirst, den du auch selbst gern hättest,
- ☞ wie du Streit, Stress und Machtkämpfe überstehst,
- ☞ was du über Gangs und Cliques wissen musst,
- ☞ wie du dem Gruppendruck standhältst.

ELTERN

Einfach nur peinlich!

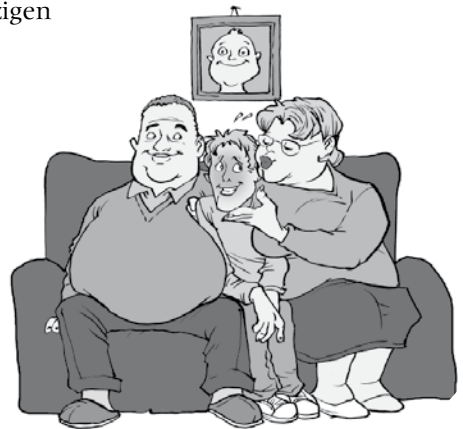
»Meine Mutter ist ganz okay. Sie versucht, mich zu verstehen. Aber je mehr sie sich bemüht, desto mehr geht sie mir auf die Nerven. Und mein Vater kommt mir vor wie jemand von einem anderen Stern.«

Das hat Sabrina gesagt, ein ganz normales Mädchen. Sie liebt ihre Eltern. Aber oft wird sie einfach nicht schlau aus ihnen. Das Problem

mit den Eltern hängt stark davon ab, wie wir sie sehen. Als ich in der Grundschule war, fand ich meine Eltern ziemlich cool. Doch als ich 13 wurde, hielt ich sie für total bekloppt und fand die beiden nur noch peinlich.

Aber eins kannst du mir glauben: Irgendwann wirst du feststellen, dass deine Eltern gar nicht so schlimm sind. Du kannst schon jetzt entscheiden, wie gut deine Beziehung zu deinen Eltern sein soll. Das ist eine der wichtigsten Entscheidungen in deinem Leben. Ich werde dir zeigen:

- ☞ wie du eine richtig gute Beziehung zu deinen Eltern aufbaust,
- ☞ wie du deine Eltern mit einem einzigen Satz entwarfnen kannst,
- ☞ welche vier Zauberformeln du bei deinen Eltern einsetzen kannst,
- ☞ was du machen kannst, falls deine Eltern sich trennen,
- ☞ wie du mit dem »Warum bist du nicht wie dein Bruder oder deine Schwester«-Syndrom fertig wirst,
- ☞ was du tun kannst, falls du deine Eltern erziehen musst.



DATES UND SEX

Müssen wir wirklich darüber sprechen?

Natürlich ist es nicht leicht, dieses Thema offen anzusprechen. Aber es ist wichtig. Denn dabei könnte es sich um die allerwichtigste Entscheidung handeln, die du je in deinem Leben treffen wirst.

Meine Eltern haben mich nie richtig aufgeklärt. Mein Vater lief schon knallrot an, wenn er nur an diese Sache dachte. Also bezog ich mein ganzes Wissen von den Jungs aus der Nachbarschaft. Doch die Zeiten haben sich geändert. Du musst dir unbedingt darüber klar wer-

den, mit welchen Leuten du dich verabreden und wie du es in Sachen Sex halten willst. Wenn du dir dazu keine Gedanken machst, wird irgendein anderer diese Entscheidung für dich treffen. Deshalb geht es im Kapitel »Dates und Sex« um folgende Punkte:



- ☞ was du beim Daten unbedingt beachten solltest,
- ☞ weshalb es gar nicht schlimm ist, wenn du keine Dates hast,
- ☞ wieso deine Freundin oder dein Freund nicht der alleinige Mittelpunkt deines Lebens sein sollte,
- ☞ wie du »rote Flaggen« in Beziehungen erkennst,
- ☞ was sexuell übertragbare Krankheiten sind und warum du dir darüber Gedanken machen musst,
- ☞ warum die vier großen Mythen über Teenager und Sex gar nicht stimmen.

DROGEN, ALKOHOL UND CO.

Mach dir nichts vor!

Ja, ich muss es zugeben: Ich bin auf dem Gymnasium doch süchtig geworden – nach Chips! Ich konnte von den Dingen einfach nicht genug bekommen. Und: Ich bin immer noch süchtig danach ...

Ich bin froh, dass ich nicht noch nach anderen Dingen süchtig geworden bin. Ob Regen, Schnee oder Sturm: Einer meiner Arbeitskollegen muss ständig nach draußen gehen, um sich eine Zigarette anzustecken. Ein Freund unserer Familie hat sein Gehirn durch Drogen so stark geschädigt, dass er nicht mehr ganz richtig im Kopf ist. Solche Leute tun mir echt leid. Eins ist klar: Die Folgen der Entscheidungen, die du im Zusammenhang mit Süchten trifft, wirst du dein ganzes Leben lang tragen müssen.

Heute ist der Druck groß, zu rauchen, sich sinnlos zu besaufen, Drogen zu nehmen, Klebstoff zu schnüffeln und, und, und. Deshalb solltest du dieses Kapitel auf keinen Fall verpassen. Wir werden über viele wichtige Dinge sprechen:

- ☞ was die drei brutalsten Tatsachen über Süchte sind,
- ☞ wie die ganze Wahrheit über Alkohol, Tabak, Amphetamine, Ecstasy, Steroide, Kokain, verschreibungspflichtige Medikamente, Schnüffelstoffe ... aussieht,
- ☞ weshalb Marihuana heute viel gefährlicher ist als früher,
- ☞ wie du Süchte besiegen kannst,
- ☞ was die Droge des 21. Jahrhunderts ist,
- ☞ wo man die besten Chips bekommt.



SELBSTBEWUSSTSEIN

Es ist egal, was andere von dir halten!

Denkst du, dass alle anderen viel besser aussehen als du? Kommst du dir vielleicht sogar richtig hässlich vor? Ja? Dann bist du nicht allein. Im Vergleich zu den Models in den Modezeitschriften, den Instagram-Stars und den ganzen anderen Supermenschchen kommen sich die meisten echt mies vor!

Es spricht nichts dagegen, dass du möglichst gut aussehen willst. Allerdings solltest du dein Selbstbewusstsein nicht von deinem Aussehen abhängig machen. Tatsache ist, dass es unzählige Teens mit großen Nasen und uncoolen Klamotten gibt, die nur so vor Selbstvertrauen strotzen. Andererseits haben Unmengen gut aussehender und sehr beliebter Teenager gar kein Selbstvertrauen. Das zeigt: Selbstachtung hat weniger mit gutem Aussehen, angesagten Klamotten oder großer Beliebtheit zu tun, als man denkt.

Es ist deine Entscheidung, ob du dich so magst, wie du bist. Du musst dein Selbstbewusstsein nicht davon abhängig machen, wie du aussiehst oder was andere über dich sagen. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns damit:

- ☞ warum du immer in den wahren Spiegel schauen solltest,
- ☞ weshalb es dir egal sein kann, was andere von dir halten,
- ☞ wie du ein gesundes Selbstvertrauen bekommst,
- ☞ warum du Hilfe brauchst, wenn du Depressionen hast und dich nicht daraus befreien kannst,
- ☞ weshalb es so wichtig ist, dass du deine Talente und Fähigkeiten entdeckst,
- ☞ wie du deine wahren Schätze findest.



Die 7 Wege: Ein Schnellkurs

Deine Tool-Box fürs Leben

Bevor es mit den sechs großen Entscheidungen in deinem Leben losgeht, kommt hier noch ein Schnellkurs zu den 7 Wegen. Vielleicht kennst du ja schon mein Buch *Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche*. Wenn du es schon gelesen hast, wird der Schnellkurs eine gute Wiederholung für dich sein. Falls du es noch nicht kennst, findest du hier alles, was du über die 7 Wege wissen musst. Letztlich ist es egal, in welcher Reihenfolge du die beiden Bücher liest. Das ist wie bei den *Star Wars*-Filmen: Sie gehören alle zusammen, doch es kommt nicht darauf an, welchen man sich zuerst ansieht.

Wir werden die 7 Wege in diesem Buch als Werkzeugkasten verwenden, den du bei deinen großen Entscheidungen nutzen kannst. Aber was genau sind die 7 Wege? Es sind Gewohnheiten, die glückliche und erfolgreiche Teenager auf der ganzen Welt gemeinsam haben.

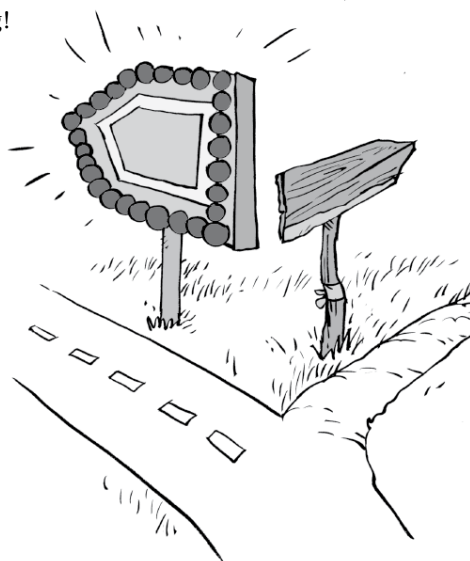


Bist du bereit für die Zukunft?

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich dir helfen möchte, bei den sechs wichtigsten Entscheidungen in deinem Leben klug vorzugehen.

Ich möchte, dass du glücklich und erfolgreich bist und dich schon heute auf die Zukunft vorbereiten kannst! Wenn du 20 wirst und das Teenageralter hinter dir lässt, sollst du sagen können:

- ☞ Ich habe eine richtig gute Ausbildung!
- ☞ Ich habe tolle Freunde, die das Beste aus mir herausholen!
- ☞ Ich komme prima mit meinen Eltern klar!
- ☞ Ich habe im Hinblick auf Sex und Dates die richtigen Entscheidungen getroffen!
- ☞ Ich bin frei von jeder Sucht!
- ☞ Ich mag mich und finde mich in Ordnung!



Natürlich wirst du in deiner Teenagerzeit immer wieder Fehler machen. Du wirst viele Kämpfe austragen müssen und viele Höhen und Tiefen erleben. Niemand erwartet, dass du perfekt bist! Mach es dir also nicht schwerer als nötig. Wenn du gleich heute anfängst, klügere Entscheidungen zu treffen, kannst du dir deine Teenagerzeit enorm erleichtern.

Der Dichter Robert Frost bringt auf den Punkt, wie wichtig unsere Entscheidungen sind:

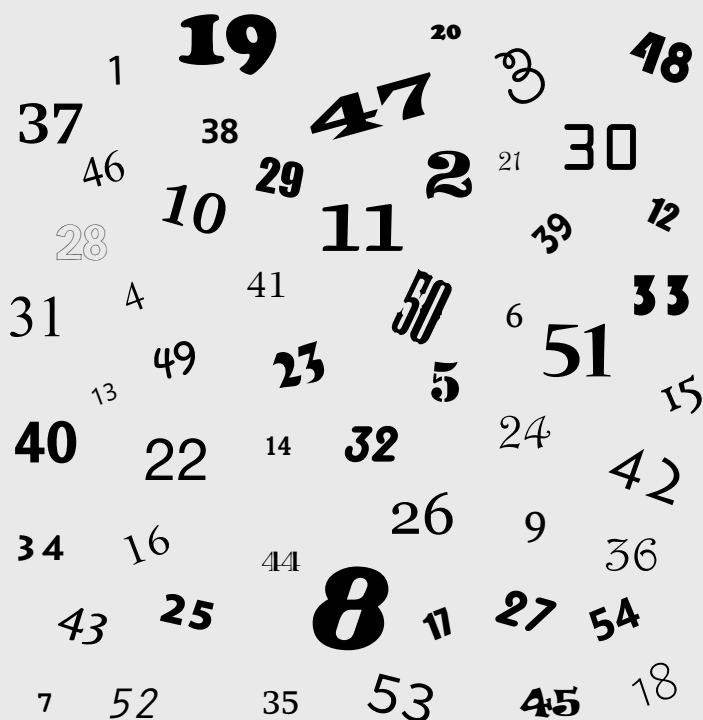
»Zwei Wege trennten sich im Wald, und ich – ich nahm dann den,
der kaum begangen war. Und das machte den großen Unterschied.«
Robert Frost

PS: Mach dieses Buch zu deinem ganz persönlichen Wegweiser durch deine Teenagerzeit! Hol deinen Lieblingsstift, bunte Filzschreiber oder Leuchtstifte und leg los. Schreib dir Anmerkungen an den Rand. Zieh Kreise um deine Lieblingszitate. Markiere die Geschichten, die du toll findest. Zeichne Symbole neben wichtige Erkenntnisse. Erobere dir dieses Buch. Dann wird es dir noch viel mehr bringen!

DIE 7 WEGE: EIN SCHNELLKURS

Deine Tool-Box fürs Leben

Unten findest du ein Bild mit Zahlen von 1 bis 54. Dein Job ist es, alle Zahlen in der richtigen Reihenfolge zu suchen: erst die 1, dann die 2, dann die 3 – bis zur 54. Du hast 90 Sekunden Zeit. Wie weit kommst du? Natürlich habe ich keine Zahlen ausgelassen und will dich auch sonst nicht reinlegen. Bist du bereit? Dann leg los!



Und: Wie weit bist du gekommen? Die meisten Leute schaffen es ungefähr bis zur 30. Jetzt versuch es bitte noch mal. Vorher möchte ich dir

aber einen Trick verraten, wie du die Zahlen schneller finden kannst. Schau einfach mal ganz am Ende dieses Kapitels nach.

Na, wie weit bist du jetzt gekommen? Vielleicht sogar bis zur 54? Der Unterschied? Diesmal hattest du einen Wegweiser. Damit konntest du die Zahlen viel besser finden. Als du wusstest, wo du suchen musstest, ging es gleich dreimal so schnell.

Genauso ist es mit den 7 Wegen. Auch sie sind ein wichtiger Wegweiser. Sie helfen dir, deine Probleme zu lösen und viel bessere Entscheidungen zu treffen. Deshalb werde ich die 7 Wege hier für dich kurz zusammenfassen und dann das ganze Buch hindurch immer wieder darauf verweisen. Vorher musst du aber noch zwei wichtige Dinge kennenlernen: Paradigmen und Prinzipien.

Was ist ein Paradigma?

Ein Paradigma ist dein Standpunkt. Es ist die Art, wie du die Welt siehst. Zu kompliziert? Hier ein einfaches Beispiel: Mein Schwager Kameron hat mehrere Wochen daran gearbeitet, in seinem Garten eine Trennwand aus Bahnschwellen zu bauen. Als er fast fertig war, bat ihn seine Nachbarin, die Bahnschwellen wieder zu entfernen und stattdessen Steine zu benutzen. Als Begründung sagte sie nur, ihr Mann wolle nicht für den Rest seines Lebens auf eine Trennwand aus Bahnschwellen schauen.

Kameron konnte nicht glauben, dass die Nachbarin ihn um so etwas bat. Die Trennwand war ja schon fast fertig. Die ganze Arbeit war umsonst. Er verstand seine Nachbarin einfach nicht. Er wusste, dass sie noch lange Tür an Tür wohnen würden. Deshalb erfüllte er ihre Bitte und ersetzte die Bahnschwellen durch Steine. Als er fertig war, kam die Nachbarin zu Kameron und bedankte sich, dass er die Trennwand neu gemacht hatte. Dann erklärte sie ihm, weshalb das für ihren Mann so wichtig war: »Er selbst würde Ihnen das nie erzählen, aber er war nach dem Krieg 18 Monate lang als Gefangener in einem Arbeitslager in Deutschland. Dort musste er die ganze Zeit Bahnschwellen schleppen. Ihm wird heute noch ganz schlecht, wenn er auch nur eine einzige Bahnschwelle sieht.«

Nun verstand Kameron seine Nachbarn – und seine Sicht der Dinge änderte sich schlagartig. Seine Wut verwandelte sich in Mitgefühl. Das ist ein typisches Beispiel für einen *Paradigmenwechsel*. Da wir oft nicht alle Hintergründe kennen, sind unsere Paradigmen manchmal völlig falsch. Dann müssen wir sie korrigieren. Deshalb sollten wir andere niemals vorschnell beurteilen.

In diesem Buch werden wir viele deiner Paradigmen über dich und das Leben auf den Prüfstand stellen. Vielleicht glaubst du ja, dass du nie mit deinen Eltern klarkommen wirst? Oder du bist überzeugt, dass du in Mathe eine Null bist? Vielleicht stimmt das ja alles gar nicht? Kann es sein, dass dein Paradigma falsch ist? Wir werden sehen ...

Was sind Prinzipien?

Prinzipien sind Naturgesetze. Die Schwerkraft zum Beispiel ist ein Prinzip. Wenn du einen Apfel hochwirfst, kommt er wieder herunter – ganz egal, ob du in New York oder in Neu-Delhi lebst.

Nicht nur die Welt der Physik wird von Prinzipien beherrscht, sondern auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Ehrlichkeit beispielsweise ist so ein Prinzip. Wenn du anderen gegenüber ehrlich bist, wirst du ihr Vertrauen gewinnen. Wenn du aber unehrlich bist, kannst du die anderen vielleicht eine Weile hinters Licht führen. Doch irgendwann kommen sie dir auf die Schliche. Das ist immer so! Natürlich gibt es noch viel mehr Prinzipien – etwa Fleiß, Respekt, Dankbarkeit, Geduld, Verantwortungsbewusstsein, Liebe oder Gerechtigkeit ...



Das folgende Funkgespräch zwischen einem Schiff der US-Navy und kanadischen Behörden vor der Küste von Neufundland zeigt, was ich mit Prinzipien meine:

Amerikaner: Sie sind auf Kollisionskurs. Ändern Sie Ihren Kurs bitte um 15 Grad nach Norden!

Kanadier: Wir empfehlen Ihnen, Ihren Kurs um 15 Grad nach Süden zu ändern.

Amerikaner: Ich bin der Kapitän eines Schiffs der US-Navy. Ich wiederhole: Ändern Sie sofort IHREN Kurs!

Kanadier: Nein, ich wiederhole: Ändern Sie IHREN Kurs!

Amerikaner: Hier ist der Flugzeugträger Abraham Lincoln, das zweitgrößte Schiff der US-amerikanischen Atlantikflotte. Wir werden von drei Zerstörern, drei Kreuzern und zahlreichen anderen Schiffen begleitet. Ich fordere Sie auf, Ihren Kurs um 15 Grad nach Norden zu ändern. Andernfalls werden wir Maßnahmen zum Schutz dieses Schiffs ergreifen.

Kanadier: Wir sind ein Leuchtturm. Over!

