

Teens
12-19 Jahre

DANIEL HOCH



**CHECK
YOUR**

LIFE

**FRAGEN FÜR
DICH & DEIN LEBEN**

DANIEL HOCH

CHECK
YOUR
LIFE!
Teens

FRAGEN FÜR
DICH & DEIN LEBEN

© 2020 Daniel Hoch

Autor:	Daniel Hoch
Umschlaggestaltung:	honigbart®, Jürgen Schulz
Lektorat/Korrektorat:	Stefanie Pohl, Vanessa Kegel
Verlag:	Erfolgshoch Verlag (Inh. Daniel Hoch), Karl-Liebknecht-Straße 66, 04275 Leipzig
Druck:	tredition GmbH, Hamburg
ISBN Paperback:	978-3-948767-52-5
ISBN E-Book:	978-3-948767-53-2
ISBN Hörbuch:	978-3-948767-54-9

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

Inhalt

Vorwort

Selbst-Bewusstsein

Gefühle

Gesundheit

Freizeit

Tod

Familie

Freundschaft

Liebe

Schule

Beruf

Finanzen

Ziele

Ver-rückte Fragen

3 Siebe des Sokrates

Die 5 Wunderfragen

Fazit

Über den Autor

Vorwort

„Den größten
Gegner Deiner
persönlichen
Weiterentwicklung
siehst Du morgens
im Spiegel.“

– Daniel Hoch –

Dieses Workbook richtet sich an 12–19-Jährige und an Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern reflektieren möchten. Es ist für diejenigen, die selbstwirksam die Dinge in die Hand nehmen wollen, um dem eigenen Sinn des Lebens näher zu kommen. Es unterstützt alle Eltern dabei, gemeinsam mit ihren Kindern an der Reife und der Selbstverantwortung der Teenies zu arbeiten. Es bietet Eltern die Möglichkeit, Ihren Kindern sinnvolle Fragen zu stellen, um so die Kommunikation tiefgründiger und vielfältiger zu gestalten. Schön ist, wenn der Teenie das Workbook selbst zur Hand nimmt und für sich selbst ausfüllt, ohne den Einfluss oder das Beisein der Eltern. Die Fragen können auch als Grundlage für einen gemeinsamen Abend mit dem besten Freund oder der besten Freundin, in der Clique oder der Familie dienen. Vielleicht dient dieses Workbook sogar Lehrern, die die eine oder andere Frage mit in den Unterricht einfließen lassen. Auf jeden Fall ist es an alle Menschen gerichtet, egal welche Reife sie bereits erreicht haben. Es ist für alle Menschen, die gern mehr hinter die Kulissen schauen und ein bisschen mehr darüber erfahren möchten, wer sie sind und wer sie sein wollen.

Auch wenn ich im Klappentext angegeben habe, dass das Buch ab 12 Jahren geeignet ist, möchte ich jüngere Kinder natürlich nicht ausschließen. Der ursprünglichen Idee des „CHECK YOUR LIFE! Kids & Teens“ lässt es sich mit nur einer Art der sprachlichen Ausformulierung jedoch nicht gerecht werden. Während der Recherche habe ich festgestellt, dass ein 8-jähriges Kind andere Formulierungen benötigt als ein 17-jähriger Teen. Daher habe ich mich speziell auf das Alter 12-19 Jahre konzentriert. Und wer weiß, vielleicht folgt noch ein drittes Buch. Ganz speziell für die Kids, sprich für die Young Stars von 5–12 Jahren. Wer hierzu Ideen, Anregungen und Vorschläge hat, schreibt mir bitte an presse@danielhoch.com oder ruft mich an unter der Nummer 0176 80340066.

Natürlich sind die Fragen auch perfekt für Erwachsene ab 20 Jahren geeignet. Ich bin mir sicher, dass jede Frage, die Du in diesem Buch hier findest, auch Dein inneres Kind anspricht. Und warum reden wir eigentlich

immer nur von EINEM inneren Kind? Vielleicht sind es ja sogar ganz viele innere Kinder, also eine ganze Krabbelgruppe.

Also: Jeder, der sich fragt, warum & wofür manche Dinge so sind, wie sie sind, und jeder, der sich fragt, wie er ein erfüllteres, leichteres und sinnvoller Leben lebt, der darf sich dieses Workbook zu Gemüte führen.

An dieser Stelle danke ich all den Kleinen wie Großen, die gemeinsam mit mir die Fragen des Lebens für Teenies herausgesucht und priorisiert haben. Die mir ganz klar aufgezeigt haben, welche Fragen einfach totaler Blödsinn sind und welche Fragen in die Tiefe gehen. An der Stelle vor allem riesengroßen Dank an Helene, Josephine, Justin, Charly und natürlich auch an die großen Kinder, sprich die Eltern, Mandy, Axel, Detmar, Robert, Olivia und Sascha.

In diesem Buch „CHECK YOUR LIFE! Teens“ habe ich 55 Fragen herausgesucht und in Kategorien gegliedert:

Selbstbewusstsein

Gefühle

Gesundheit

Freizeit

Tod

Familie

Freundschaft

Liebe

Schule

Beruf

Finanzen

Ziele

Ver-rückte Fragen

Das Buch hilft Dir, Dich im Zusammenhang mit den verschiedenen Bereichen Deines Lebens zu reflektieren. Es richtet sich an alle menschlichen Wesen (männlich, weiblich, divers). Der Übersichtlichkeit halber wähle ich hier die männliche Variante und hoffe auf Dein Einverständnis. Ok?

Die Fragen in den Kategorien habe ich für Dich in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht. Trotzdem möchte ich Dich dazu ermutigen, mit dem Buch zu tun, was Du willst. Du arbeitest in der Form mit „CHECK YOUR LIFE! Teens“ wie es Dir am besten gefällt und wie Du Dich am wohlsten fühlst.

Variante 1

Vielleicht liest Du nur ein paar Seiten und denkst, dass alles hier drin totaler Quatsch ist. Bevor Du das Buch in die Papiertonne wirfst oder es in den hinteren Ecken Deines Bücherregales verstaubt, verschenke es lieber. Gib es in einer Bibliothek ab oder schick es mir zurück und ich gebe Dir dafür Dein Geld zurück.

Variante 2

Du nimmst Dir jeden Abend eine Frage vor und machst daraus ein Abendritual, statt die nächste Serie auf Netflix zu starten oder Online-Games zu zocken. Aus den Fragen machst Du eine neue Routine für Dein Leben.

Variante 3

Du nimmst Dir jede Woche eine neue Kategorie vor. Somit steht jede Woche unter einem anderen Thema und Du beobachtest die Wirkung Deiner Reflexion.

Meine TOP-Empfehlung ist:

Du nimmst Dir ein Wochenende Deiner Wahl und beantwortest alle Fragen aus diesem Buch. Mit allem, was dazugehört: Fragen lesen, Fragen wirken lassen, hineinfühlen, was die Fragen in Dir auslösen, Gefühle und Gedanken notieren, alles zur Seite legen und für eine gewisse Zeit Abstand nehmen, Antworten reflektieren und in Form eines Plans notieren, wie Du Deine Erkenntnisse umsetzen möchtest. Und zwar so, dass es sich für Dich gut anfühlt. Dann eine gewisse Zeit abwarten – und danach loslegen!

Egal wie Du mit dem Buch arbeiten möchtest: Solltest Du an der einen oder anderen Stelle einfach nicht weiterkommen, dann schlaf eine Nacht drüber. Lass das Buch einfach ein paar Tage liegen und warte auf das Gefühl und den inneren Wunsch, wieder weiterzumachen. Du kannst diese Fragen auch mit Deinen Eltern, Deinen Freunden, vielleicht auch mit einem Lehrer oder einer anderen Person Deines Vertrauens besprechen. Wenn Dir diese Menschen bei einer Frage auch nicht weiterhelfen können, dann nutze die Möglichkeit und kontaktiere mich. Mein Ziel ist es nicht, ein Buch zu schreiben und Dich dann friss-oder-stirb-mäßig hängenzulassen, wenn Du nicht weiterkommst.

Mein Ziel ist es, dass Du irgendwann sagst: „Danke, dass ich mich mit mir selbst beschäftige. Danke, dass es solche Bücher gibt.“ Denn mein Buch ist nicht das einzige, das inspiriert, reflektiert und Anregungen gibt, den Blick nach innen zu richten statt nur nach außen.

Wenn Du nicht in Dein Buch hineinschreiben möchtest oder Du die Fragen jährlich neu beantworten magst, dann lade die Fragen von meiner Website www.danielhoch.com/downloads mit dem Code „**checkyourlifeteens**“ herunter.

So kannst Du jedes Jahr eine neue Vorlage nutzen und musst nicht in Dein Buch hineinschreiben, sondern kannst es als Original aufheben. Dieses Buch bietet Dir immer wieder die Möglichkeit, Dir wirklich relevante Fragen für Dein Leben zu stellen.

Dein Name

*„Ich werde die Fragen
liebevoll nach bestem Wissen
und Gewissen beantworten.
Ich bin klar, direkt
und absolut ehrlich.“*

Ort und Datum

Unterschrift

Über Selbstreflexion

Kennst Du das? Du startest Deinen Tag und stehst vor unendlich vielen kleinen Möglichkeiten. Trägst Du heute das rote oder das grüne Oberteil? Trinkst Du Wasser oder Schorle? Nimmst Du das Rad oder den Bus zur Schule? Und was zur Hölle wolltest Du heute Nachmittag nochmal

machen? Zum Sport, mit Freunden treffen, die Großeltern besuchen ... oder alles nacheinander an einem Tag? Und vor allem in welcher verdammten Reihenfolge? Dein Leben ist vollgepackt mit tausenden kleinen Entscheidungen und manchmal siehst Du den Wald vor lauter Bäumen nicht. Du schaffst Dir Routinen und Gewohnheiten, die Dir den Entscheidungswahnsinn in den kleinen Dingen ein Stück weit abnehmen.

Doch was ist mit den großen Entscheidungen? Die zweifelnde Frage, ob das, was Du gerade tust, wirklich das Richtige ist? Kennst Du die aufsteigende Nervosität in Dir? Wie um alles in der Welt sollst Du vorher schon wissen, ob Deine Entscheidung auch genau die richtige ist? Meist macht es doch erst hinterher „Klick!“.

Ich habe an dieser Stelle zwei Nachrichten für Dich. Ich beginne mit der schlechten Nachricht. Sie lautet: Ich kann nicht in die Zukunft blicken. Daher schaffe ich es auch nicht, Dir die Reise in die Zukunft beizubringen, damit Du schauen kannst, ob Dich die getroffenen Entscheidungen glücklich machen werden. Und hier nun die gute Nachricht: Du brauchst gar keine Superheldenkraft, um Deinen passenden Weg zu wählen. Das, was Dir hilft, ist in Dich hineinzuhorchen. Du darfst Dir bewusst werden, was Du wirklich willst und Dich selbst reflektieren. Warum ich das denke? Na, ganz einfach. Wir leben in einer Welt, in der wir rund um die Uhr beschallt werden. Vom Fernsehen und Disney-Geschichten, von Instagram-Influencern und ihrem perfekten Leben wie aus einem teuren Hochglanzmagazin und nicht zuletzt von unseren eigenen Erfahrungen und einprogrammierten Denkmustern. Doch was willst Du wirklich, also so wirklich wirklich? Und was willst Du auf der anderen Seite eigentlich nicht, was ist nur eine Gewohnheit oder Deiner Bequemlichkeit geschuldet?

Vielleicht bist Du eines Morgens aufgewacht und hast festgestellt, dass das Leben, das Du führst, nicht unbedingt das ist, was Du willst. Vielleicht spürst Du, dass Du bei der letzten Kreuzung falsch abgebogen bist und suchst nach einem neuen Weg, um Dein Ziel zu erreichen.

Egal an welchem Punkt Deines Lebens Du gerade bist: Du hast Dich bewusst oder unbewusst dafür entschieden, zu diesem Buch zu greifen. Ich helfe Dir mit all den Fragen in CHECK YOUR LIFE! Teens Dich und Dein Leben zu hinterfragen und zu verstehen.

Mit jeder Frage wirst Du Dich besser einschätzen und reflektieren, Zusammenhänge und Deine unsichtbaren Gummibänder erkennen, die Dich davon abhalten, das zu tun, was Du wirklich tun willst. Doch nicht nur das. Darüber hinaus nimmst Du Deine Lebensvision und Deine großartigen Potenziale und Möglichkeiten immer besser wahr. Und je besser Du Deine Ziele kennst, desto mehr Wege findest Du, um sie zu verwirklichen. Du erkennst, welche Gewohnheiten, Menschen und Umstände Dich einfach nur abhalten und wie Du sie hinter Dir lässt.

So nehme ich CHECK YOUR LIFE! Teens an:

Jetzt geht's langsam ans Eingemachte. Das Wichtigste ist, dass Du Dir die Fragen wirklich stellen möchtest. Mit der Beantwortung jeder Frage lernst Du Dich, Deine Denkmuster und Deine Einstellung zu den Dingen noch besser und tiefgründiger zu erkennen. Dafür solltest Du Dir die nötige Zeit in Deinem Leben einräumen. Das Ziel ist es, mehr Bewusstsein zu schaffen, um Dein Leben selbst zu gestalten.

Warum und wofür nimmst Du Dir diese Fragen vor?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was ist Dein Ziel bei der Beantwortung der Fragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann willst Du die Fragen beantworten?

.....

.....

Welcher Ort ist der beste dafür?

.....

.....

**Wer kennt Dich besonders gut und kann die Fragen
gegebenenfalls ebenso für Dich beantworten?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*„Menschen sind
stets hochgradig
unvollkommen
und gleichzeitig
in der Lage, sich
zu entwickeln.“*

– Daniel Hoch –

Wheel of Life© Teens: