

Ilona Einwohlt + Christina Arras

Schmetterlingsflügel für dich

COACHINGBUCH für starke + selbstbewusste MÄDCHEN



Arena

Ilona Einwohlt + Chritina Arras

Schmetterlingsfügel für dich



Arena

Bücher von Ilona Einwohlt im Arena Verlag:

Erdbeersommer

Erdbeersommer. Unterm Sternenhimmel

Erdbeersommer. Galopp in die Freiheit

Mädchenratgeber aus der *Sina-Reihe*:

Mein Pickel und ich

Die Schule und ich

Die Jungs und ich

Meine Clique und ich

Mein Schutzengel und ich

Das Model und ich

Die Welt und ich

Die Liebe und ich

Meine Ökokrise und ich

Mein Knutschfleck und ich

In der Reihe *Zettelkram und Kopfsalat – Felis*

Überlebensstipps:

Neue Schule, neues Glück!

Freundschaftskribbeln im Bauch

Familienkrach und Herzenstrost

In der Reihe *Alicia*:

Unverhofft nervt oft!

Wer zuerst küsst, küsst am besten!

Liebe gut, alles gut!

Drillingsküsse. Wen lieb ich und wenn ja, wie viele?

Eine Freundin ist besser als gar keine Schwester

Nonstop online. Grenzenlos digital unterwegs

Für Jil, Mira und Svenja

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorinnen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. aktualisierte Auflage im Arena-Taschenbuch 2018

© 2006 Arena Verlag GmbH, Würzburg

Dieser Titel ist bereits in anderer Ausstattung beim Verlag erschienen

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung:

KCS GmbH Verlagsservice & Medienproduktion,
Stelle/Hamburg

Umschlaggestaltung: Uta Krogmann

ISSN 0518-4002

ISBN 978-3-401-80799-7

Besuche uns unter:

www.arena-verlag.de

www.twitter.com/arenaverlag
www.facebook.com/arenaverlagfans

STARTE DURCH!

Du denkst: „Meine Eltern nerven!“, „Mein Lehrer zieht andere vor!“, „Alle Jungs sind doof!“ – Sorry, dann ist dieses Buch wohl nichts für dich ... :- (Ciao, Tschüss, mach's gut ... Während du dieses Buch getrost zurück ins Regal stellst, hörst du es leise sagen: „Besitze erst mal selbst das Problem, dann kann ich dich unterstützen, eine Lösung zu finden ...“

Also, wenn du einverstanden bist zu sagen: „Ich möchte meinen Eltern klarmachen, dass ich meine Privatsphäre brauche“ oder „Ich verlange, dass mein Lehrer mich fair behandelt“ oder „Ich will den Jungs zeigen, was mit mir geht und was nicht“, dann können wir gemeinsam loslegen! :-) Klasse! Du hast schon gemerkt: In diesem Buch – das dich stark und selbstbewusst werden lassen kann – geht es erst mal darum, dich nicht als armes Opfer zu betrachten, sondern als **Gestalterin**. Wir können die Tipps für das Entfalten deiner Schmetterlingsflügel geben, losfliegen musst du selbst! Klar, du kannst nicht alles beeinflussen. Wenn dich dein Lehrer anraunzt, dir ein Praktikum abgesagt wird oder deine Freundin hinter deinem Rücken über dich tratscht, ist das erst mal nicht zu ändern. Du bist empört, enttäuscht, traurig – das ist okay, aber nicht genug! Um dich wieder besser zu fühlen, kannst du lernen, mit solchen Situationen stark und selbstbewusst umzugehen. Nach dem Motto: **Ein Teil Schicksal, ein Teil du**. Dabei hilft dir unser Buch.

Im ersten Teil dreht sich alles um das, was unmittelbar mit dir und deinem Ich zu tun hat, kurz: um dein Selbst-

bewusst-sein, deine Ausstrahlung, deine Körpersprache. Im zweiten Teil geht es darum, Entscheidungen treffen zu können, Ziele zu formulieren und sie zu erreichen. Im dritten Teil findest du viele alltägliche Situationen (streiten, flirten, lernen, Zeit einteilen, mit Geld klarkommen, Lernen lernen, Referate halten ...) und ebenso viele praktische Tipps dazu.

Was sich sehr einfach liest, braucht ein bisschen Engagement und Durchhaltevermögen von deiner Seite. Du findest in diesem Buch viele Übungen. Mache sie gemeinsam mit deiner Freundin. Oder, wenn du magst, mit deiner Mutter oder Schwester. Du wirst sehen, ihr könnt gegenseitig voneinander profitieren und euch danach gegenseitig auf die Schulter klopfen.

Also, mache dich startklar und flutter los - von Blüte zu Blüte, von Ziel zu Ziel!

Christina Arras & Ilona Einwohlt

In Kurzform:

Das machst du:

- neugierig sein
- Neues ausprobieren
- bis zum Ende durchhalten

Das bekommst du dafür:

- Erkenntnisse über dich und andere
- Ideen, wie du schwierige Situationen anpackst
- viel Spaß – garantiert!



„Achtung, jetzt komm ich!“

Wer bin ich? Was will ich? Ganz bestimmt hast du dich das schon oft gefragt und keine eindeutige Antwort gefunden. Weil sich derzeit jeder Tag anders anfühlt, dein Körper sich verändert, wächst und entwickelt und deine Seele da manchmal nicht mitkommt.

Es gibt Tage, an denen du die ganze Welt umarmen könntest – an anderen leidest du unter unglaublichem Weltschmerz. Manchmal dreht sich alles nur um dich und deine Schönheit, dann wieder geht es dir um die Probleme der ganzen Welt. Und dann sind da ja auch noch die anderen, deine Freundinnen, Clique, Eltern, Schule und Jungs, die ständig etwas von dir wollen: Es geht um deine Meinung zu Boy-groups, Schminksachen und Tierversuchen, um deine Verpflichtungen gegenüber deiner Familie, um deine Noten, um deine Beziehungen und Gefühle. Kurzum: Zerreißproben, Gefühlschaos! Du hast eine Menge auszuhalten!

Sieh es doch mal so: Hieße sich entwickeln nur „einfach“ körperlich wachsen, würden dir viele Erfahrungen fehlen (und du würdest als Zwanzigjährige noch mit dem Hirn der Zweijährigen rumlaufen :-)): Die Aufs und Abs sind gut, weil sich darin deine Entwicklung zu deiner eigenen Persönlichkeit zeigt, die sich entfalten und finden muss – das geht bei keinem Menschen schnell. Wichtig ist nur: Lass deine Seele mitkommen!

Im folgenden Kapitel dreht sich alles um dein „Ich“. Es geht um deine Persönlichkeit, deine Ausstrahlung, dein Auftreten. Du lernst dich und deine Stärken kennen und schätzen. Und findest so manchen Schutzschild für schwierige Situationen.

ICH STRAHLE, ALSO BIN ICH

Kennst du das Gefühl? Auf einer Party betritt ein Mädchen den Raum, und obwohl sie gar nicht so durchgestylt ist und auch nicht supertoll aussieht, zieht sie alle Blicke auf sich. Irgendwas Faszinierendes hat sie an sich, vielleicht ist es die Art, wie sie den Kopf hält und interessiert umherschaut, vielleicht ist es ihre Armbewegung, wie sie jetzt nach einem Glas Coke greift, das jemand ihr hinhält, vielleicht ist es auch ihr Lächeln, mit dem sie sich jetzt freundlich bedankt. Kann sein, dass du findest: Was für eine arrogante Kuh! Kann aber auch sein, dass du total neidisch bist. Logisch: Eine tolle Ausstrahlung und ein starkes Selbstbewusstsein wünscht sich jede. Wer mit seinem ganzen Wesen den Partyraum füllt und die Aufmerksamkeit der Clique auf sich zieht, wird nicht übersehen oder übergangen, wenn es um das nächste Treffen im Lieblingscafé geht. Wie das für dich funktionieren kann, liest du auf den nächsten Seiten.



Lebe deinen Typ!

Du denkst: Wäre ich doch nur so wie die! Aber mal ehrlich, wärst du dann noch du? Würde das zu dir passen? Nicht jedes Mädchen muss eine auffallende Powerfrau sein. Wenn du dich von deinem Naturell her lieber im Hintergrund bewegst, ist das völlig in Ordnung – solange du dich dabei gut fühlst.

Also statt zu seufzen „So wäre ich auch gerne!“ (Quatsch: Du bist genau du und nur du!), überlege dir, was dir an dem gefällt, was du bei anderen siehst, hörst, riechst, fühlst. Prüfe, was davon in dein typgemäßes Repertoire passt. Zum Beispiel könntest du sicher laut „Hallo“ in die Runde sagen. Aber gleich allen ein Küsschen geben? No way! Oder Mini und Stiefel würden dir ganz ausgezeichnet stehen, aber du entscheidest klar: Das affige Haarteil brauche ich nicht, um aufzufallen. :-) Und: Wenn dir andere einreden, du solltest so sein wie eine andere, dann stell dich breitbeinig hin, pack die Hände in die Hüfte und denk dir: **„Nö. Ich bin genau ich und nur ich“** (und mache dich mit diesem Buch selber stark).



Pubertät ist, wenn sich jeder Tag anders anfühlt

*P-u-b-e-r-t-ä-t ist eine **p**icklige, **u**nzufriedene, **b**elämmerte, **e**igensinnige, **r**otznasige, **t**iefgründige, ätzende, **t**obsüchtige Zeit. Oder eine **p**ausbackige, **u**nberechenbare, **b**ehütete, **e**rnste, **r**espektlose, **t**ieftraurige, ärgerliche, **t**agträumende Zeit.*

Und du bist mitten darin! Suche dir aus diesen Sätzen die fünf heraus, die auf dich heute am stärksten zutreffen:

- a) „Think pink, das Leben ist prima!“
- b) „Die Party ist soooo sinnlos.“
- c) „Ozonloch und Co. Bald haben wir die Welt ruiniert!“
- d) „Der Typ aus der 9a ist sooo süß ...“
- e) „Ami go home, nein danke, keine Burger mehr für mich!“
- f) „Schmatz. Ich hab die beste Freundin der Welt!“
- g) „Schon wieder findet er meine Freundin besser, dabei nervt die voll mit ihrem Kätzchen-Selfie-Tick.“
- h) „Einfach himmlisch, in seinen Armen zu liegen.“

- i) „Traue keinem über dreißig – Lehrer sind alle mies.“
- j) „Pickel, Pickel, Pickel – wo ist der Sack für über den Kopf?“
- k) „Wenn ich achtzehn bin, ziehe ich sofort aus.“
- l) „Politiker oder Firmenchefs – kannst doch eh keinem trauen.“
- m) „Tut einfach gut, wenn mich meine Eltern in den Arm nehmen.“
- n) „Nie ohne meine Kuscheltiere!“
- o) „Pro Minute sterben elf Kinder auf der Welt an Hunger.“
- p) „Der ganze kommerzielle Wahn nervt total.“
- q) „Es geht nichts über Erdbeerbecher.“
- r) „Ich brauche unbedingt die neuen Sneaker.“
- s) „Wozu mach ich überhaupt Abi, ich krieg ja doch keinen Job.“
- t) „Ich werde mal einen sozialen Beruf ergreifen.“
- u) „Wo gibt’s nur dieses Lipgloss?“
- v) „Den Bio-Test schaff ich nicht.“
- w) „Ich will nicht zu diesem Tantengeburtstag.“
- x) „So tolle blonde Haare hätte ich auch gerne!“
- y) „Das Leben ist schööööön!“
- z) „Ich will den Pokal gewinnen.“

Mache diese Übung am besten jedes Mal kurz zu Beginn deines „Trainings“, also immer, wenn du in diesem Buch weiterliest. Du wirst sicher feststellen, dass jeder Tag stimmungsmäßig anders ist, und du wirst dich fragen: Bin das wirklich ich? Wie passt das zusammen? Im Verlauf deiner Entwicklung wird es irgendwann „passen“ und du sagst dann: „Ja, das bin ich.“

Egal, ob du lieber im Mittelpunkt stehst oder lieber zurückhaltend bist. Finde heraus, wie du als extravertierter Mensch so auftrittst, dass du gesehen wirst und dabei nicht

nervst. Finde heraus, wie du als introvertierter Mensch beeindruckende Spuren hinterlassen kannst und dabei nicht übersehen wirst.



Gebrauchsanweisung für mich selbst

Stell dir vor, du wärst ein wertvolles Produkt, das jemand soeben erworben hat. Wie funktionierst du als Mensch, Tochter, Freundin, Schülerin? Schreibe eine möglichst treffende Gebrauchsanweisung für dich selbst! Wenn deine Freundin mitmacht und auch eine Gebrauchsanweisung schreibt, könnt ihr euch austauschen und viel über euch erfahren. Wenn du mutig bist, zeigst du deinen Eltern deine Gebrauchsanweisung und fragst sie nach ihrer!

Gebrauchsanweisung für

.

Ich kann besonders gut

.

Daher geht's mir am besten, wenn

.

Von mir besonders viel bekommen können andere:

.

Im Gegenzug brauche ich von anderen:

.

Ich streike, wenn

.

Ich stehe mir selbst im Weg, indem ich

.....

Mir hilft dann am besten:

.....

Wahre Schönheit ...

Sich in seinem Körper wohlfühlen ist nicht immer einfach. Zu dick, zu dünn, zu lang, zu kurz – immer hast du was zu meckern. Hmmh. Warum? Sicher haben es gut aussehende und dynamische Menschen oft leichter im Leben und natürlich kommt es auch auf dein Aussehen an – alles andere zu behaupten wäre glatte Heuchelei. So weit die typische Frage und die Antwort darauf. Jetzt die untypische: Stell dir vor, über Nacht kommt eine Fee und zaubert dir Kleidergröße XS, natürlich inklusive einem tollen Busen. Woran würdest du nun merken, dass du glücklicher bist? Du weißt schon, wer schlank und rank ist, macht nicht automatisch eine gute Figur. Die meisten großen Menschen laufen schlaksig durch die Gegend, dürre Mädchen sehen aus wie Salzstangen und wirken unnahbar und zerbrechlich und die mit einem großen Busen haben meist Rückenschmerzen. UND: Schönheit ist immer eine subjektive Sache, und obwohl du dich jeden Morgen im Spiegel betrachtest, magst du dich an einem Tag mehr (weil du fröhlich lachst, weil du verliebt bist, dich auf eine Party freust :-)), am anderen Tag weniger (weil ein Pickel sprießt, weil du traurig bist, weil du Ärger in der Schule hast, weil du nicht auf die Fete darfst :-()). Aber du bist diesen Launen des Tages nicht hoffnungslos ausgeliefert, und auch wenn bestimmte Situationen unabänderlich sind – Pickel! Ausgehverbot! Keine Kohle! – du kannst das Beste daraus machen (remember: **ein Teil Schicksal, ein Teil du!**).

Und welcher Typ bist du?

Die zwei Forscherinnen Isabel Briggs-Myers und Katherine Myers haben sich Unterschiede zwischen den Menschen angeschaut und untersucht, woher sie ihre Energie bekommen und in welchen Situationen sie aufblühen, in welchen nicht. Sie haben eine interessante Typologie aufgestellt, wonach es extravertierte und introvertierte Menschen gibt. Die extravertierten, nach außen orientierten, kriegen ihre Energie von anderen und suchen den Kick eher in der Außenwelt; sie suchen Action, stehen ständig unter Strom, sind immer auf der Suche nach Neuem. Sie sind **Sprechdenker** und meist die Ersten, die was zu sagen haben. Sie suchen Beziehungen und zeigen ihre Gefühle offen. Du findest sie spontan klasse und leicht kennenzulernen – aber vielleicht auch tierisch oberflächlich und laut.

Die Introvertierten dagegen beziehen ihre Kraft von innen, sie brauchen keinen Kick von außen. Mega-Party, Theater-AG, Shoppen in der Gruppe – alles Fehlanzeige. Sie schützen mit dem vernichtenden Satz „Das geht dich nichts an!“ ihre Privatsphäre, halten Gefühle zurück und teilen sie nur mit wenigen anderen; sie sind **Denkschweiger**. Du denkst „Puh, die ist nicht leicht kennenzulernen“, und wenn du sie dann kennst, sagst du: „Wow, die hat aber ganz schön Tiefgang.“ Glückwunsch, du gehörst zum kleinen Kreis derer, die ihn erleben dürfen. :-)

... kommt von innen

Alte Weisheit: Wahre Schönheit kommt von innen. Deswegen heißt es auch Aus-Strahlung und nicht Außen-Schein. Mit einer positiven, selbstbewussten Ausstrahlung verbindest du Lächeln, Schlagfertigkeit, Humor ... Aber woher nehmen? Ganz einfach: Du hast es schon! Das Wort „positiv“ kommt nämlich vom Lateinischen „positum“ und das bedeutet „das Gegebene, das