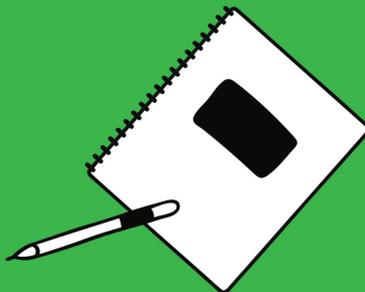




C **SEAN** **OVEY**

**DIE 7 WEGE ZUR
EFFEKTIVITÄT
FÜR JUGENDLICHE
WORKBOOK**



GABAL

Sean Covey
Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche
Workbook

„Deine Ziele, deine Träume, deine Pläne – alles ist zum Greifen nah. Also, mach dich auf den Weg. Nutze dieses Workbook und leg den Grundstein für eine spannende, glückliche und erfolgreiche Zukunft.“

Werde die effektivste Person, die du in deinem Leben sein kannst. Denn: Deine Effektivität kann die Welt verändern!“

SEAN COVEY



„Bücher sind die beste Nahrung fürs Gehirn.“

SEAN COVEY

Weitere Bücher von Sean Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

978-3-86936-940-2

Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche

978-3-86936-969-3

Bücher von Stephen R. Covey

Die 7 Wege zur Effektivität – Kompaktausgabe

978-3-96739-066-7

Das Leitbild deines Lebens

978-3-96739-143-5

Die 7 Wege zur Effektivität für unterwegs

978-3-96739-068-1

Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien

978-3-96739-149-7

Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen

978-3-96739-041-4

Sean Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

Workbook



GABAL



FranklinCovey®

Copyright © der Originalausgabe 2022 by FranklinCovey Company

Die amerikanische Originalausgabe „The 7 Habits of Highly Effective Teens Guided Journal“ erschien 2022 bei Mango Publishing Group, a division of Mango Media Inc., New York, USA.

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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-96740-377-0

Übersetzung und Redaktion: Claudia Franz, Oberstaufen | info@text-it.org

Content design: Annie Oswald und M. J. Fievre

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam/Berlin | www.totalitalic.com

Titelabbildungen: Irina Adamovich / Shutterstock

Illustrationen: Timo Würz

Autorenfoto: FranklinCovey Co.

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Copyright © 2024 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.gabal-magazin.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

Inhalt

Hab viel Spaß mit deinem Workbook! 8

Durchstarten mit den 7 Wegen zur Effektivität für Jugendliche

1. Nutze die Macht der Gewohnheit! 12
2. Entdecke den Schlüssel zum Erfolg 18
3. Glaub an die Kraft der Prinzipien 25
4. Achte auf deinen Charakter 30
5. Checke deine Paradigmen 34

1. Weg: Pro-aktiv sein

1. Drück die Pausentaste 40
2. Achte auf deine Sprache 46
3. Erhöhe deine Pro-Aktivität 50
4. Finde heraus, was du kontrollieren kannst 55
5. Vergrößere deinen Einflussbereich 60
6. Nutze die Turbo-Werkzeuge für deine Pro-Aktivität! 64
7. Werde zum „Veränderer“ 68



2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben

1. Denk an das Ergebnis! 73
2. Feiere deinen 80. Geburtstag 76
3. Entwickle dein persönliches Leitbild 80
4. Stell dein Leitbild auf den Prüfstand 86
5. Bring dein Leben ins Gleichgewicht 91

3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

1. Erstell deine persönliche Zeit-Bilanz 96
2. Nutze deine Zeit gut! 100
3. Welcher Zeit-Typ bist du? 105
4. Mach mehr aus deinem Leben 110
5. Plane deine Woche 114
6. Stoppe die digitalen Stressmacher 117

Beziehungen - der Stoff, aus dem das Leben ist!

1. Halte deine Versprechen 123
2. Verbessere deine Beziehungen 127
3. Füll deine Beziehungskonten auf 131
4. Entschuldige dich bei anderen 135
5. Mach Freundlichkeit zu deiner Stärke 138

4. Weg: Win-Win-Denken

1. Mach alle zu Gewinnern 143
2. Hüte dich vor den fiesen Zwillingen 147
3. Baue Win-Win-Beziehungen auf 151



4. Entwickle eine Überfluss-Mentalität 154

5. Entdecke deine Mutzone 158

5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

1. Hör anderen genau zu 162

2. Achte nicht nur auf die Worte 165

3. Vergiss deine eigene Geschichte 169

4. Hilf anderen, dich zu verstehen 173

5. Der 5. Weg in der digitalen Welt 177

6. Weg: Synergien schaffen

1. Nutze die Kraft der Synergie 182

2. Freu dich über Unterschiede 185

3. Entscheide dich für den höheren Weg 189

4. Sei offen und neugierig 193

7. Weg: Die Säge schärfen

1. Sorge gut für dich selbst 197

2. Tu was für deinen Körper und deine Fitness 202

3. Schärfte deinen Verstand 205

4. Bring dein Herz zum Hüpfen 208

5. Gib deiner Seele, was sie braucht 211

6. Nimm dir Zeit für dich 214

Gib die Hoffnung nicht auf! 218

Bleib auf Kurs! 219

Über Sean Covey 223





super, dass du da bist! Dieses Workbook ist dein Ticket zu mehr Effektivität, Erfolg und Selbstentwicklung. Keine Angst! Das ist kein langweiliges Schulbuch. Wir machen das ganz anders. Hier geht es nicht darum, über *Die 7 Wege zur Effektivität* zu reden. Es geht ums Erleben, ums Tun und ums Anwenden!

Jedes Kapitel in diesem Workbook ist eine Schatzkiste voller Praxistools zu einem der 7 Wege. Hier findest du nicht nur kurze Infos zum jeweiligen Weg, sondern auch spannende Fragen, die deine Gedanken in Schwung bringen. Übungen, die dich aus deiner Komfortzone holen. Ideen, die dir neue Perspektiven schenken. Und natürlich gibt's auch jede Menge Sprüche, Zeichnungen und Zitate, die dir Lust machen, die 7 Wege im Alltag auszuprobieren.

Leg einfach los!

In diesem Workbook kannst du nach Herzenslust stöbern. Starte ganz klassisch von vorne und arbeite dich systematisch durch. Oder spring direkt zu dem Weg, der dich gerade am meisten interessiert. Es gibt keine starren Regeln. Mach einfach das, was am besten zu dir passt.

Ganz wichtig: Das ist dein persönliches Workbook! Schreib deine Ideen direkt ins Buch. Markier die Dinge farbig, die be-



HAB VIEL SPASS MIT DEINEM WORKBOOK!

sonders wichtig für dich sind. Unterstreich, mal etwas, kritzle oder kleb Bilder ein. Lass deiner Kreativität freien Lauf. Mach das Workbook zu deinem persönlichen Begleiter, Coach und Mutmacher.

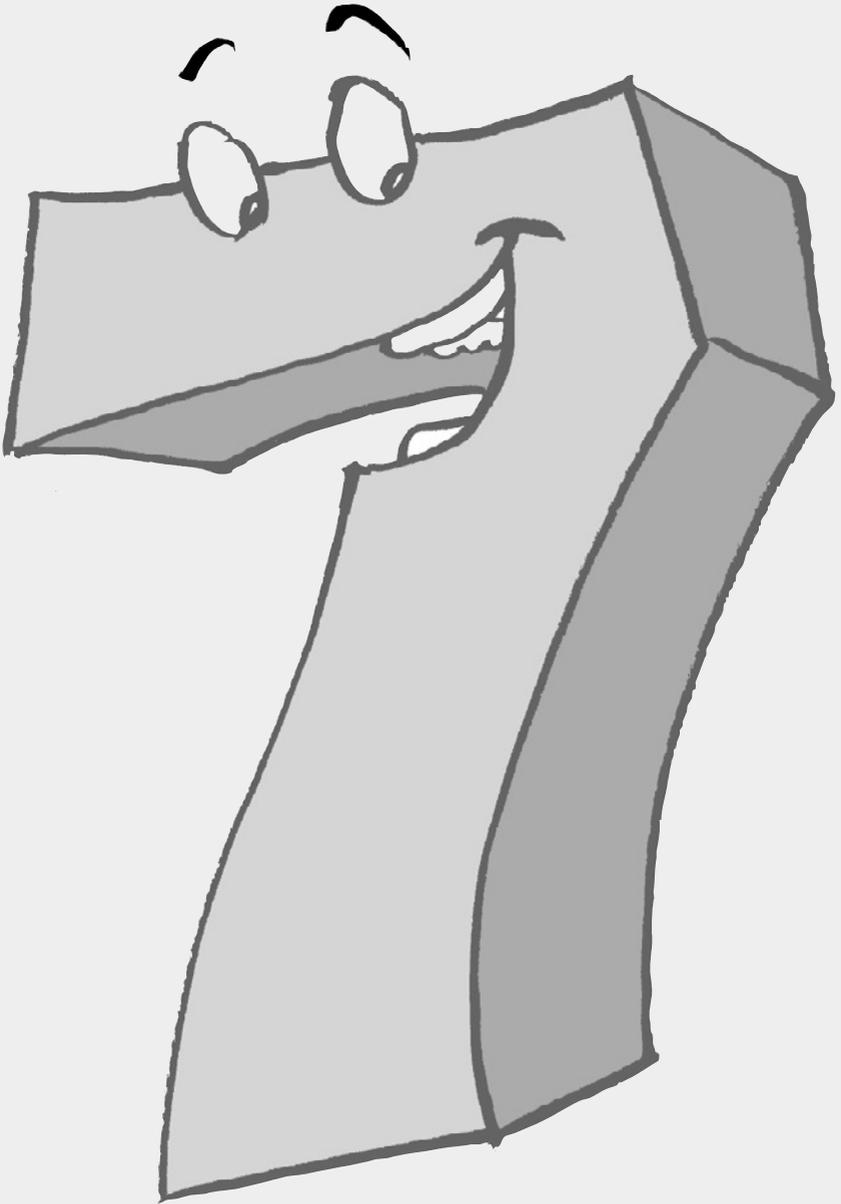
Bist du bereit? Dann leg gleich los!

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem Workbook und alles erdenklich Gute auf deinem Weg in eine spannende, glückliche und erfolgreiche Zukunft!

Dein **Sean**



HAB VIEL SPASS MIT DEINEM WORKBOOK!



**Durchstarten
mit den 7 Wegen
zur Effektivität
für Jugendliche**

1. NUTZE die Macht der Gewohnheit!

„Deine Gewohnheiten entscheiden, ob du auf der Gewinnerstraße bist oder nicht!“

SEAN COVEY



Was sind Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Dinge, die du regelmäßig tust, ohne groß darüber nachzudenken. Du schreibst, du wippst mit den Füßen oder du putzt dir die Zähne. Hier sind ein paar Gewohnheiten, die du haben könntest:

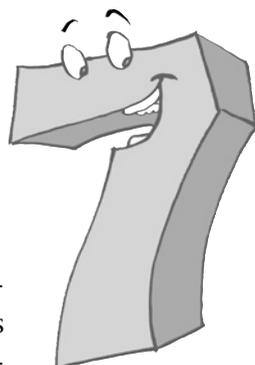
- ☆ regelmäßig Sport treiben,
- ☆ die Hausaufgaben im Wohnzimmer erledigen,
- ☆ stundenlang im Internet surfen,
- ☆ morgens duschen,
- ☆ dir Sorgen über alles Mögliche machen.

Die meisten Gewohnheiten nimmst du gar nicht wahr. Wieso? Weil du im Autopilot-Modus bist. Manche Gewohnheiten sind nützlich – etwa vor Tests rechtzeitig mit dem Lernen beginnen. Andere Gewohnheiten sind hinderlich – zum Beispiel Minderwertigkeitskomplexe an den Tag legen. Und viele Gewohnheiten spielen keine Rolle – beispielsweise Zeitschriften von hinten nach vorn durchblättern.

Je nachdem, um welche Gewohnheiten es sich handelt, werden sie dein Leben entweder bereichern oder dir einen Strich durch die Rechnung machen. Die gute Nachricht? Du bist stärker als deine Gewohnheiten. Du kannst sie ändern!



Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche



Glückliche, selbstbewusste Teens haben Gewohnheiten, die ihnen helfen, wirklich etwas aus ihrem Leben zu machen. Welche Gewohnheiten das sind? **Die 7 Wege zur Effektivität.** Die 7 Wege sind 7 Gewohnheiten, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen und deine Träume zu leben. Sie haben sich bei Teenagern auf der ganzen Welt bewährt.

Die 7 Wege bauen aufeinander auf. Bei den Wegen 1, 2 und 3 stehst du selbst im Mittelpunkt. Hier geht es um deinen **persönlichen Erfolg**. Bei den Wegen 4, 5 und 6 dreht sich alles um deine Beziehungen zu anderen und deinen **Erfolg im Team**. Der 7. Weg umfasst alle anderen. Hier geht es um dein **Fresh-up**, um regelmäßige Auszeiten, damit dein Akku wieder auflädt. Das gibt dir die nötige Power für die anderen sechs Wege.



Die 7 Wege auf einen Blick

- 1. Weg: Pro-aktiv sein**
Sitz nicht einfach nur rum, sondern nimm dein Leben selbst in die Hand.
- 2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben**
Überleg dir, was du aus deinem Leben machen und welche Ziele du erreichen willst.
- 3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun**
Setz Schwerpunkte und mach das, was wirklich wichtig für dich ist.
- 4. Weg: Win-Win-Denken**
Denk dran: Keiner muss verlieren. Alle können gewinnen.
- 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden**
Überleg mal, wieso du zwei Ohren, aber nur einen Mund hast.
- 6. Weg: Synergien schaffen**
Hol dir Unterstützung: Gemeinsam mit anderen kannst du viel mehr erreichen.
- 7. Weg: Die Säge schärfen**
Hier geht's um dich: Nimm dir Zeit für dich selbst und lade deinen Akku regelmäßig auf.

Frag dich:

Welche Gewohnheiten habe ich? Sind diese Gewohnheiten nützlich, hinderlich oder belanglos?

Meine guten Gewohnheiten:

Meine schlechten Gewohnheiten:

Meine belanglosen Gewohnheiten:

Mach den nächsten Schritt



Welche zwei Gewohnheiten hast du, die besonders gut und hilfreich sind? Überleg dir, wie du diese beiden guten Gewohnheiten weiter ausbauen kannst.

Schreib zwei Gewohnheiten auf, die dir im Weg stehen. Was kannst du tun, um diese beiden hinderlichen Gewohnheiten loszuwerden? Wie schaffst du es, sie durch bessere Gewohnheiten zu ersetzen?

2. Entdecke den Schlüssel zum Erfolg

„Wenn du nicht selbst bestimmst, wer du wirklich sein willst, dann werden das andere für dich tun!“

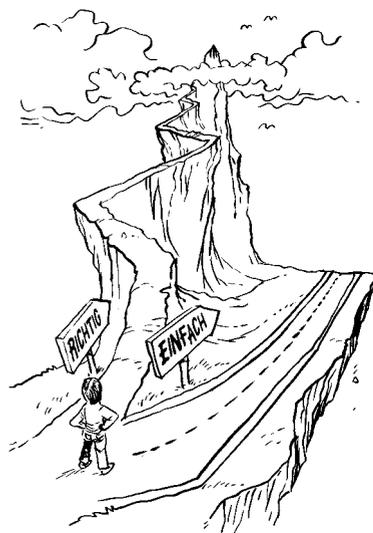
SEAN COVEY



Welche Charaktereigenschaften willst du haben?

Bevor du dich mit den 7 Wegen beschäftigt, solltest du dir überlegen, welche Charaktereigenschaften du haben möchtest. Warum? Dafür gibt es mindestens zwei gute Gründe:

1. Deine Charaktereigenschaften sind die Grundlage für alles andere in deinem Leben. Sie sind der Schlüssel zu Effektivität, Erfolg und Glück.
2. Wenn du nicht selbst entscheidest, welche Charaktereigenschaften du haben möchtest, werden andere dir abnehmen. Dann lässt du dich von anderen beeinflussen und tust Dinge, die du vielleicht gar nicht machen möchtest.



Deine Charaktereigenschaften ...

- ☆ bringen zum Ausdruck, wer du wirklich bist,
- ☆ zeigen, welche Werte und Prinzipien dir am Herzen liegen,
- ☆ erleichtern es dir, dir auch in schwierigen Situationen treu zu bleiben.

Frag dich:

Wie würde ich meine **Charaktereigenschaften** beschreiben?

Was hat mir als kleines **Kind** am meisten **Spaß** gemacht?
Was macht mir heute besonders viel **Freude**?

Was ist der schönste **Erfolg**, den ich bisher im Leben erreicht habe?

Was ist mein größter **Traum**?
