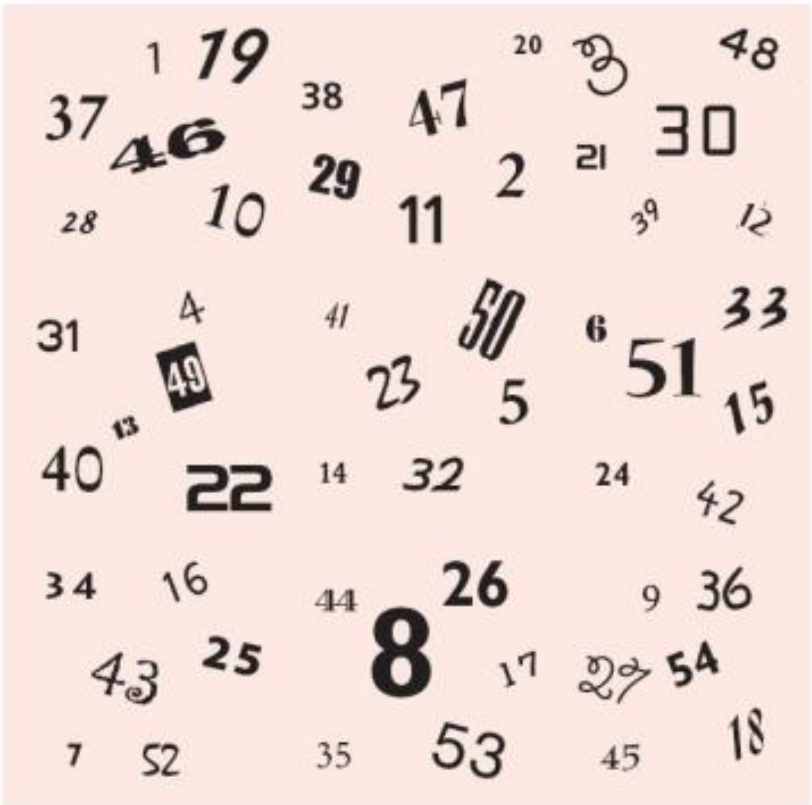
# Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche. Wie du die Weichen für dein Leben richtig stellst

## Sean Covey

## Die 7 Wege: Ein Schnellkurs

### Der Schlüssel zum Erfolg oder Misserfolg

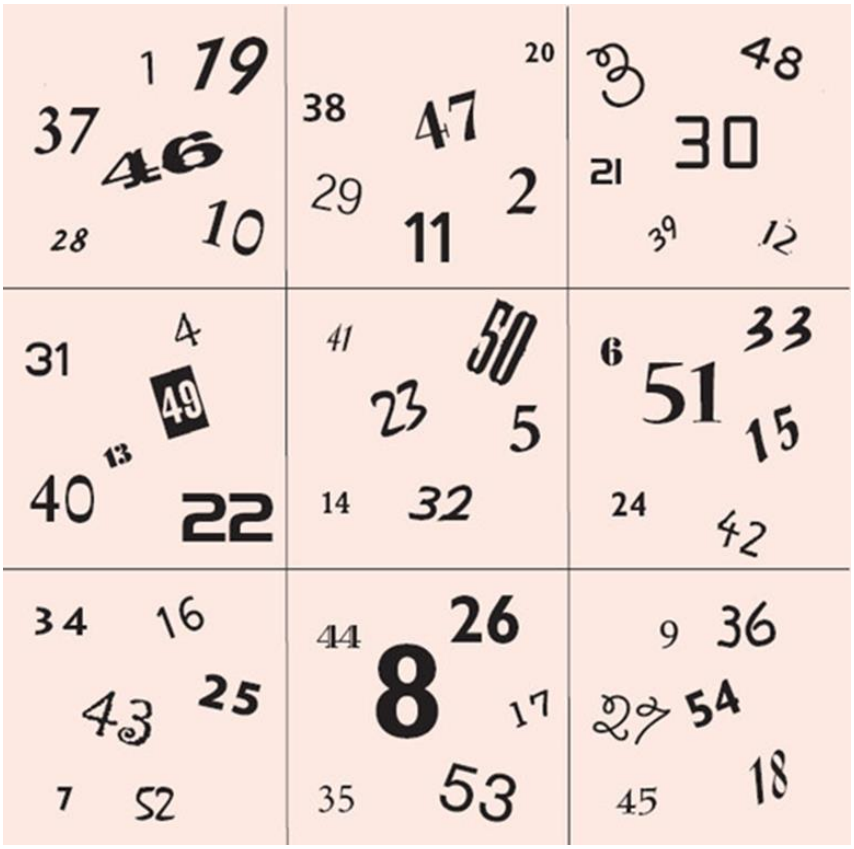
**Auf der nächsten Seite ist ein Diagramm mit Zahlen von 1 bis 54 abgedruckt. Deine Aufgabe ist es, alle Zahlen in der richtigen Reihenfolge zu suchen: erst die 1, dann die 2, dann die 3 – bis zur 54. Du hast 90 Sekunden Zeit. Wie weit kommst du? Übrigens: Natürlich habe ich keine Zahlen ausgelassen und will dich auch sonst nicht reinlegen. Also: 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.

**Der Weg durchs Zahlenlabyrinth**

Hier habe ich das Diagramm noch einmal abgebildet. Allerdings habe ich es jetzt in neun gleich große Kästchen unterteilt. Bei der Suche nach den Zahlen musst du nur das folgende Prinzip beherzigen: Die erste Zahl befindet sich im ersten Kästchen, die zweite Zahl im zweiten, die neunte Zahl im neunten. Wenn du die neunte Zahl gefunden hast, dann gehst du einfach zum ersten Kästchen zurück und fängst wieder von vorn an.




Na, wie weit bist du jetzt gekommen? Vielleicht sogar bis zur 54? Der einzige Unterschied ist, dass ich dir einen Wegweiser gegeben habe, mit dem du die Zahlen besser finden konntest. 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.

# Die 7 Wege

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche sind die sieben Leitlinien, an denen sich glückliche und erfolgreiche Teenager auf der ganzen Welt orientieren.



# 3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

Das Bild für den 3. Weg ist eine Uhr mit 13 Stunden.

13 Stunden? Ja! Denn: Wer das Wichtigste zuerst tut, hat automatisch mehr Zeit – beinahe so, als hätte er eine Uhr mit 13 Stunden! Die folgenden Zeit-Quadranten sind ein wunderbares Modell, das dir hilft, mehr Zeit zu haben. Sie bestehen aus zwei Elementen: *wichtigen und dringenden Dingen*.

**Wichtig: Das, worauf es wirklich ankommt: deine wichtigsten Prioritäten.**

**Dringend: Eilige Dinge – Sachen, die nicht warten können und sofort erledigt werden müssen.**

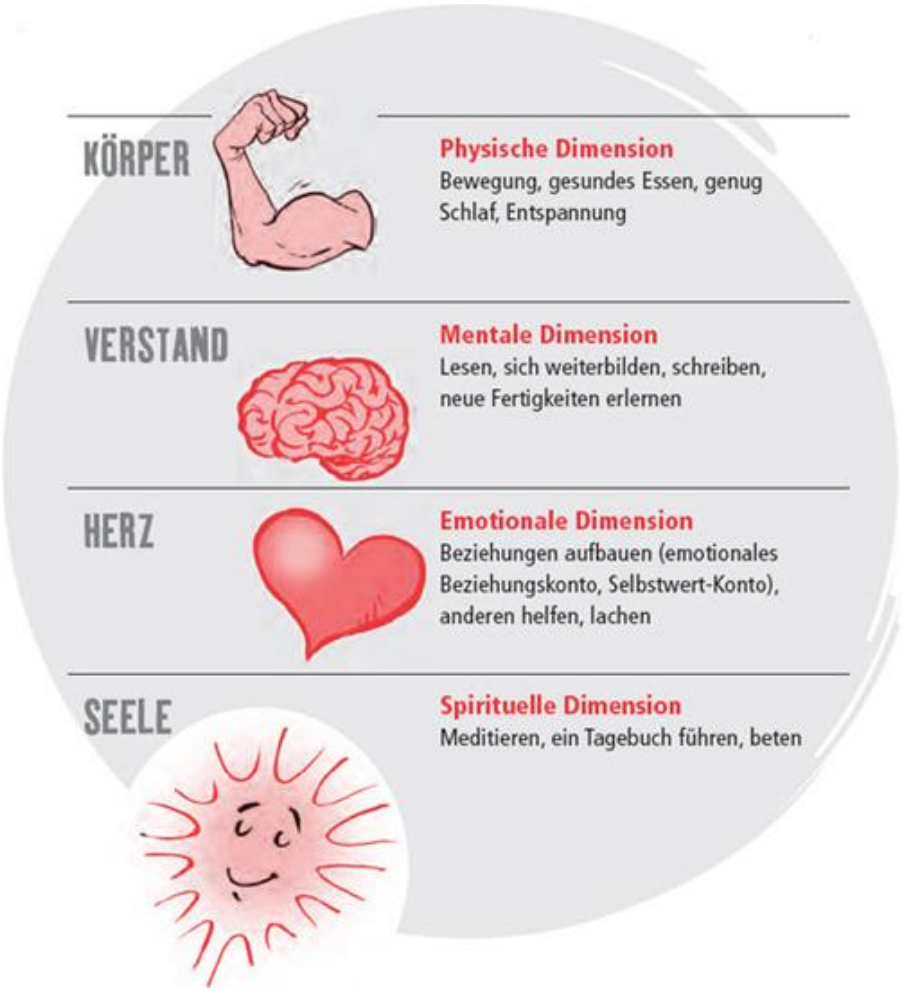
## DIE ZEIT-QUADRANTEN



# 7. Weg: Die Säge schärfen

Das Bild für den 7. Weg ist natürlich eine Säge.

Holzfäller sollten nie so beschäftigt mit ihrer Arbeit sein, dass sie vergessen, ihre Säge regelmäßig zu schärfen. Und wir dürfen nie so sehr mit unserem Leben beschäftigt sein, dass wir vergessen, uns immer wieder zu erneuern. Wir bestehen aus Herz, Körper, Verstand und Seele, und jeder dieser Bereiche erfordert unsere Zeit und unsere Aufmerksamkeit.



# ENTSCHEIDUNG 1 SCHULE

## Den ganzen Stress halt ich einfach nicht mehr aus!

### Schul-Check-up

Dieser Test hilft dir herauszufinden, auf welchem Weg du in Sachen Schule bist. Also: Beantworte alle Fragen ehrlich!

| | Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total! |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich habe vor, die Schule abzuschließen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Ich will mich nach der Schule noch weiter bilden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Ich bin überzeugt, dass eine gute Ausbildung für meine Zukunft enorm wichtig ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Ich strenge mich in der Schule wirklich an. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Meine Noten sind gut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Ich mache auch bei schulischen Aktivitäten außerhalb des Unterrichts mit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ich erledige meine Hausaufgaben immer rechtzeitig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ich achte darauf, dass der Schulstress nicht zu groß wird. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ich bringe die Schule mit den anderen Dingen, die ich mache, ganz gut unter einen Hut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ich denke oft darüber nach, was ich später machen will, und informiere mich über meine Möglichkeiten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | SUMME | | | | | |

Für jede Frage bekommst du maximal fünf Punkte – insgesamt gibt es also 50 Punkte. Zähle jetzt deine Gesamtpunktzahl zusammen, um zu sehen, wie du abschneidest. Denk daran, dass du hier keine Noten bekommst! Es geht um eine Selbstbeurteilung. Sie hilft dir herausfinden, wie gut deine derzeitigen Entscheidungen sind.

**40–50:** Du bist wirklich auf dem hohen Weg. Mach so weiter!

**30–39:** Du liegst zwischen dem hohen und dem niedrigen Weg.

Versuch, noch weiter nach oben zu kommen!

**10–29:** Du bist auf dem niedrigen Weg. Also: Pass bei den nächsten Kapiteln besonders gut auf!

# Die Säge schärfen

Wenn du dich zu lange zu stark belastest und nicht an dich denkst, wirst du irgendwann völlig erschöpft sein – und wem würdest du dann etwas nützen? Du darfst nie zu sehr mit dem Sägen beschäftigt sein, um deine Säge immer wieder zu schärfen. Du musst regelmäßig die vier Teile erneuern, aus denen du bestehst: Körper, Herz, Verstand und Geist.

| | Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KÖRPER  | Ich ernähre mich gesund, sorge für ausreichend Schlaf, mache mir nicht zu viel Stress und achte auf meine körperliche Fitness. Ich halte mich gut in Form. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| VERSTAND  | Ich strenge mich in der Schule wirklich an. Ich versuche, immer etwas Neues dazuzulernen. Ich lese viel und habe interessante Hobbys. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| HERZ  | Ich bemühe mich, Freunde zu gewinnen und auch selbst ein guter Freund zu sein. Ich nehme mir Zeit für meine wichtigsten Beziehungen. Ich setze mich für andere ein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| GEIST  | Ich helfe anderen, wo ich kann. Ich nehme mir die Zeit, eingehend über verschiedene Dinge nachzudenken. Und ich erneuere mich regelmäßig spirituell – ich führe ein Tagebuch, gehe viel in der Natur spazieren, lese anregende Texte, bete oder spiele ein Instrument. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Bekommen bei dir alle vier Bereiche ausreichend Aufmerksamkeit? Falls du dir in der Rubrik »Herz« eine 2 gegeben hast, solltest du versuchen, in Zukunft mehr Zeit mit deinen Freunden und deiner Familie zu verbringen. Falls du die Rubrik »Körper« mit einer 3 bewertet hast, dann drossle dein Tempo und kümmere dich mehr um dich selbst. Bei uns ist es wie mit den Reifen an einem Auto: Wenn einer nicht richtig ausgewuchtet ist, nutzen sich auch die drei anderen ungleichmäßig ab. So ist es schwierig, in der Schule gute Leistungen zu bringen (Verstand), wenn man erschöpft ist (Körper).

## Herausforderung Nummer 2: »Mir läuft die Zeit davon.«

## ZEITFINDER

| AKTIVITÄT | Stunden, die ich letzte Woche damit verbracht habe | Stunden, die ich jede Woche sparen könnte |
|---|---|---|
| Weniger fernsehen | | |
| Meinen persönlichen Zeitverschwender (PZV) reduzieren (Mein PZV _____) | | |
| Mit einem Lächeln *Nein* sagen (Nicht so wichtige Aktivität: _____) | | |
| Aufhören, Dinge aufzuschieben | | |
| SUMME | | |

## Weniger fernsehen

Das Fernsehen ist der mit Abstand größte Zeitverschwender. Gerade das machen Faulpelze mit wahrer Begeisterung – Stunde um Stunde. Gegen ein bisschen Fernsehen ist ja nichts einzuwenden, doch zu viel ist totale Zeitverschwendung. Hast du gewusst, dass der durchschnittliche Teenager über 20 Stunden pro Woche vor dem Fernseher hockt? Und dann beklagt er sich, er hätte nicht genügend Zeit …

**ZEITFINDER: Denk doch einmal an die letzte Woche zurück. Zähl zusammen, wie viele Stunden du in dieser Zeit vor dem Fernseher verbracht hast. Sei bitte ehrlich! Trag die Zahl dann unter »STUNDEN, DIE ICH LETZTE WOCHE DAMIT VERBRACHT HABE« in den Zeitfinder ein. Jetzt überleg dir, wie viele Stunden du hier ganz leicht einsparen könntest. Schreib diese Zahl unter »STUNDEN, DIE ICH JEDE WOCHE SPAREN KÖNNTE«.**

## Deinen persönlichen Zeitverschwender (PZV) reduzieren

Wir verschwenden alle regelmäßig Zeit mit Faulenzeraktivitäten aus Quadrant 4. Ich nenne diese Aktivitäten *persönliche Zeitverschwender* (PZVs). Sie unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Manche verbringen zu viel Zeit am Telefon, andere mit Simsen, mit der Playstation, mit dem Umräumen ihres Zimmers oder dem Lesen von irgendwelchen Magazinen. Ja, natürlich brauchen wir alle Zeit, um uns zu entspannen und zu erholen. Ich sage ja auch gar nicht, dass du deinen PZV in die Wüste schicken sollst. Aber: Es wäre gut, wenn du diese Aktivität einschränken könntest.

Ich kenne einen 16-jährigen Jungen namens Michael Sean, der jeden Tag zwei bis drei Stunden damit verbringt, bei eBay Schuhe zu kaufen und zu verkaufen. Und ich bin sicher, dass er es verkraften würde, diese Zeit zu halbieren!

**ZEiTFiNDER: Trag deinen persönlichen Zeitverschwender in den Zeitfinder ein. Denk an die letzten sieben Tage zurück. Zähl zusammen, wie viele Stunden du in der letzten Woche damit verbracht hast. Schreib dann daneben, wie viele Stunden du hier einsparen könntest, ohne Entzugserscheinungen zu bekommen.**

## Mit einem Lächeln Nein sagen

Quadrant 3 ist echt teuflisch, hier ist der Ja-Sager zu Hause. In dem Bemühen, jedem zu gefallen und nichts zu verpassen, sagst du zu allem Ja und lädst dir viel zu viel auf. Ich bin durchaus dafür, dass Teenager Sport treiben, in Vereine gehen und bei AGs in der Schule mitmachen, aber du solltest es nicht übertreiben.

Denk darüber nach, ob du nicht dazu neigst, zu viel zu machen. Falls das der Fall ist und du das Gefühl hast, dein Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, solltest du dich auf deine wichtigsten Aktivitäten konzentrieren und den Rest aufgeben. Fang an, Nein zu sagen, und zwar mit einem Lächeln! Die 17-jährige Elizabeth muss das auch noch lernen:

Ich bin gebeten worden, das Video von einem Oberstufenkurs zu schneiden. Ich habe Ja gesagt, obwohl ich mich damit überhaupt nicht auskannte. Ich habe alles versucht, aber es ging einfach nicht. Schließlich musste ich dem zuständigen Lehrer sagen, dass ich es nicht machen konnte. Das war total schwer für mich. Er sollte ja nicht denken, dass ich mich drücken wollte. Jetzt bin ich wirklich an dem Punkt, an dem ich endlich lernen muss, Nein zu sagen.

Erleichtere dir das Leben! Mach weniger Sachen wirklich gut statt viele Dinge nur mittelmäßig.

**ZEITFINDER: Trag eine unwichtige Aktivität, die du regelmäßig machst, in den Zeitfinder ein. Rechne aus, wie viel Zeit du in den letzten sieben Tagen dafür aufgewendet hast. Dann notier die Stundenzahl. Schreib nun auf, wie viel Zeit du sparen könntest, wenn du mit dieser Aktivität aufhören oder das Ganze zumindest einschränken würdest.**

## Aufhören, Dinge aufzuschieben

In meinem letzten Schuljahr habe ich mir mit meinem Bruder einen ziemlich ramponierten Honda Accord geteilt. Irgendwann merkte ich, dass etwas mit den Bremsen nicht stimmte. Natürlich hätte ich das Auto in die Werkstatt bringen müssen. Ich schob es aber so lange vor mir her, bis die Bremsen anfingen, unheimliche Geräusche von sich zu geben. Als ich endlich in die Werkstatt fuhr, waren die Bremsen total ruiniert. Die Reparatur kostete eine ziemliche Stange Geld – ungefähr fünfmal so viel, wie nötig gewesen wäre.

Und das bloß, weil ich mich nicht an den guten alten Spruch »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!« gehalten hatte. Wenn wir Dinge vor uns herschieben, kostet uns das letztlich immer viel mehr Zeit, Geld und Kraft – ob es sich nun um ein Referat oder die Bewerbung um einen Ferienjob handelt. Deshalb halte ich mich nun an ein sehr gutes Motto: »Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht ich, wer sonst?«

Bist du auch ein Last-Minute-Büffler? Tust du wochenlang rein gar nichts und stopfst dann in der Nacht vor der Klassenarbeit noch ganz schnell möglichst viel Wissen in deinen Kopf? Und: Funktioniert das? Na ja, kurzfristig vielleicht. Warst du schon mal auf einem Bauernhof? Stell dir vor, man würde dort im Frühjahr die Aussaat vergessen, den ganzen Sommer auf der faulen Haut liegen und dann im Herbst auf den Feldern auftauchen, um die Ernte einzuholen. Natürlich funktioniert das nicht! Auf lange Sicht ist das Leben eher mit einem Bauernhof vergleichbar als mit der Schule. Man kann nur das ernten, was man gesät hat.

Ich muss leider zugeben, dass auch ich ein echter Last-Minute-Büffler war. Ich fand es cool, das Lernen so lange wie möglich vor mir herzuschieben. Dann büffelte ich in der Nacht vor der Arbeit wie verrückt und schaffte es sogar, gute Noten einzufahren. Gebracht hat das allerdings nichts – ich habe nicht wirklich viel gelernt. Deshalb nenne ich das Last-Minute-Büffeln auch akademische Bulimie. Sich Dinge einprägen und sie gleich wieder vergessen. Sich vollstopfen und sich dann übergeben. Im Studium musste ich dann den Preis für meine akademische Bulimie zahlen. Allerdings konnte ich meine zahlreichen Wissenslücken nicht immer schließen, und das bedaure ich heute sehr.

Aber: Es gibt ein wirksames Mittel gegen die ewige Aufschieberei: »Just do it – mach es einfach!« (Danke, Nike!) Achte darauf, dass du deine Zeit und deine Aktivitäten im Griff hast. Geh in Quadrant 2, werde ein Prioritäten-Setzer und gewöhn dir an, zu planen.

Kauf dir einen Planer. Planer kosten nicht viel, und man bekommt sie in ziemlich allen Super- oder Büromärkten. Nimm einen auf Monatsbasis, in dem auch Platz für wöchentliche und tägliche Eintragungen ist. Und wenn du ein Technik-Freak bist, dann kannst du dir ja eine elektronische Version besorgen …

Für Bridgett, eine 17-jährige Schülerin aus Illinois, ist ihr Planer ihr »bester Freund«:

Meine größte Herausforderung ist, alles unter einen Hut zu bekommen. Deshalb benutze ich einen Planer. Er ist mein bester Freund, er hilft mir, alles in den Griff zu bekommen. Ich bin leider sehr vergesslich. In den Planer kann ich aber alles eintragen, was ich machen muss. Nach der Schule brauche ich dann nur einen Blick hineinzuwerfen, und schon weiß ich, was alles ansteht. In meinem ersten Jahr auf dem Gymnasium hatte ich noch keinen Planer. Doch dann hatte ich einen Biolehrer, der fünf Jahre hintereinander zum »schlimmsten Lehrer« gewählt worden war. Weil er uns so viele Hausaufgaben aufbrummte, musste ich einen Planer benutzen. Nun kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, keinen Planer zu haben. Das wäre das reinste Chaos!

Wenn du dir einen Planer besorgt hast, solltest du wirklich alles eintragen: die Termine für Klassenarbeiten und Referate, schulfreie Tage und Ferien, Spiele, Geburtstage, wichtige Ereignisse in der Familie … So musst du nicht mehr alles im Kopf haben und vergisst garantiert nichts mehr. Sieh dir dann zu Beginn jeder Woche an, was alles ansteht.

Warte nicht bis zum letzten Moment, wenn du dich auf eine Klassenarbeit vorbereiten oder ein Referat schreiben musst! Fang möglichst früh an!

**ZEITFINNDER: Überleg dir, wie viel zusätzliche Zeit dich in der letzten Woche Dinge gekostet haben, die du schon länger vor dir hergeschoben hast. Und schreib auch auf, wie viel Zeit du jede Woche sparen könntest, wenn du aufhören würdest, vieles ewig vor dir herzuschieben und erst auf den letzen Drücker zu erledigen.**

Zähl jetzt die Zahlen in der Spalte »STUNDEN, DIE ICH JEDE WOCHE SPAREN KÖNNTE« zusammen. Auf welche Summe kommst du? Sieben Stunden? 15 Stunden? Noch mehr?! Ist das nicht erstaunlich? Und du hast gedacht, du hättest nicht genügend Zeit!

Jeder von uns hat in der Woche 168 Stunden, mit denen er machen kann, was er will. Ich bin ganz der Ansicht des bekannten Motivationstrainers Michael Altshuler: »Die schlechte Nachricht ist, dass die Zeit dahinfliegt. Die gute Nachricht ist, dass du der Pilot bist.«

# Freundschafts-Check.

| | Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total! |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich habe einen oder mehrere wirklich gute Freunde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Ich bemühe mich, neue Leute kennenzulernen und neue Freunde zu gewinnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Die Freunde, mit denen ich zusammen bin, haben einen guten Einfluss auf mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Ich beziehe alle ein und gehöre nicht zu einer Clique, die andere ausschließt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Ich beurteile andere erst, wenn ich sie wirklich kenne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Ich bin meinen Freunden gegenüber loyal und rede nicht hinter ihrem Rücken über sie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ich verzeihe meinen Freunden, wenn sie Fehler machen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ich bin ein guter Zuhörer und reiße Gespräche nicht an mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ich bin zu allen freundlich, nicht nur zu den Leuten, die ich mag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ich kann dem Gruppendruck widerstehen und ich selbst sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | SUMME | | | | | |

Zähl deine Punkte zusammen – dann siehst du ganz schnell, wie du in Sachen Freundschaft abschneidest.

**40–50:** Du bist auf dem hohen Weg. Mach so weiter!

**30–39:** Du liegst zwischen dem hohen und dem niedrigen Weg.

Versuch, noch weiter nach oben zu kommen!

**10–29:** Du bist auf dem niedrigen Weg. Also: Pass bei den nächsten Kapiteln besonders gut auf!

## Kleiner Eltern-Check

Dieser Test hilft dir, ganz schnell herauszufinden, wie gut deine Beziehung zu deinen Eltern ist.

| | Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich habe eine gute Beziehung zu meinen Eltern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Ich gehe respektvoll mit meinen Eltern um. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Meine Eltern vertrauen mir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Ich helfe meinen Eltern oft – auch unaufgefordert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Ich weiß eine Menge über meine Eltern. Ich kenne ihre Vorlieben und Abneigungen, ihre Träume und Werte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Meine Eltern wissen viel über mich. Sie kennen meine Vorlieben und Abneigungen, meine Träume und Werte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Meine Eltern und ich können gut miteinander reden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Gemeinsam können wir Probleme oder Konflikte sehr gut lösen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Wenn wir uns mal streiten, versöhnen wir uns ziemlich schnell wieder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ich kann sagen, dass ich meine Eltern liebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | SUMME | | | | | |

Zähl deine Punkte zusammen – dann siehst du, wie gut deine Beziehung zu deinen Eltern ist.

**40–50:** Du bist wirklich auf dem hohen Weg. Mach so weiter!

**30–39:** Du liegst zwischen dem hohen und dem niedrigen Weg.

Versuch, noch weiter nach oben zu kommen!

**10–29:** Du bist auf dem niedrigen Weg. Also: Pass bei den nächsten Kapiteln besonders gut auf!

## Die Kommunikationslücke überwinden

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass deine Eltern eine ganz andere Sprache sprechen als du? Das ist in gewisser Weise auch richtig. Während du dir Gedanken darüber machst, was deine Freunde oder Freundinnen zu deiner neuen Frisur sagen werden, machen deine Eltern sich Sorgen wegen der Rechnungen. Ihr betrachtet das Leben einfach durch unterschiedliche Brillen. Wenn du irgendetwas sagst, hören deine Eltern etwas ganz anderes – und umgekehrt.




Vielleicht kann dir ein kleines Experiment helfen, all das besser zu verstehen: Sieh dir ganz kurz das nachstehende Bild an. Zeig das Bild dann am besten deinem Vater oder deiner Mutter und bitte ihn oder sie, es sich ganz kurz anzuschauen. Achtung: Du selbst darfst es dir noch nicht zu lange ansehen!

Schaut euch jetzt zusammen das Bild an und beschreibt es. Ist es eine junge Frau oder vielleicht doch ein Saxophon-Spieler? Wahrscheinlich wirst du einen Saxophon-Spieler sehen, dein Vater oder deine Mutter aber eine Frau. Redet so lange miteinander, bis jeder von euch beide Bilder sieht. Schaut euch gemeinsam die beiden Bilder an, damit ihr versteht, warum ihr völlig unterschiedliche Dinge gesehen habt.

Wenn ihr ein einziges Bild schon aufgrund einer Erfahrung, die nicht länger als eine Sekunde gedauert hat, völlig unterschiedlich seht, was machen dann erst die ganzen Erfahrungen aus, die dir deine Eltern ganz einfach aufgrund ihres Alters voraushaben? Deine Eltern sehen eine junge Frau und du siehst einen Saxophon-Spieler – und ihr habt beide Recht! Jede Geschichte hat zwei Seiten und das ist eine *Kommunikationslücke*, die es zu schließen gilt.



## Sich besser kennenlernen

Aber wie kann man die Kommunikationslücke schließen? Ein guter Weg ist, sich einfach besser kennenzulernen. Auch wenn du viel Zeit mit deinen Eltern verbringst, lautet die entscheidende Frage: Wie gut kennst du sie wirklich?

Nimm dir einen Stift und versuch, die folgenden 14 Fragen über deine Eltern zu beantworten. Du kannst das entweder nur im Hinblick auf deine Mutter oder deinen Vater machen, aber auch im Hinblick auf beide. Wenn du fertig bist, dann gib die Fragen (s. u.) mit der Überschrift „Wie gut kennen Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn?“ an deine Eltern weiter und bitte sie, die 14 Fragen zu beantworten. Wenn ihr fertig seid, solltet ihr euch zusammensetzen und über eure Antworten sprechen. Ich wette, dass es jede Menge gibt, das ihr nicht übereinander wisst!

### Wie gut kennst du deine Mutter/deinen Vater?

**1.** Welche eine Augenfarbe hat deine Mutter/dein Vater?

**2.** Was macht deine Mutter/dein Vater am liebsten?

**3.** Was wäre in den Augen deiner Mutter/deines Vaters das Schönste, was du für sie/ihn tun könntest?

**4.** Womit würde deine Mutter/dein Vater ihre/seine Zeit verbringen, wenn sie/er unendlich viel Geld und Zeit hätte?

**5.** Wie sehen die Ansichten deiner Mutter/deines Vaters in Sachen Ehe und Partnerschaft aus?

**6.** Was ist der größte unerfüllte Traum deiner Mutter/deines Vaters?

**7.** Was war der erste Job deiner Mutter/deines Vaters?

**8.** Wer ist die beste Freundin/der beste Freund deiner Mutter/deines Vaters?

**9.** Wie haben deine Eltern sich kennengelernt?

**10.** Was für Musik hört deine Mutter/dein Vater am liebsten?

**11.** Welche Fernsehsendung sieht deine Mutter/dein Vater sich besonders gerne an?

**12.** Für welche Partei hat deine Mutter/dein Vater sich bei der letzten Wahl entschieden?

**13.** Wohin fährt deine Mutter/dein Vater im Urlaub am liebsten?

**14.** Was würde deine Mutter/dein Vater lieber tun: sich eine gute Fernsehsendung anschauen, ins Kino gehen, Freunde besuchen oder ein gutes Buch lesen?

## Wie gut kennen Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn?

**1.** Welches Schulfach mag Ihre Tochter/Ihr Sohn am liebsten?

**2.** Was wäre in ihren/seinen Augen das Schönste, was Sie für sie/ihn tun könnten?

**3.** Was möchte sie/er später werden?

**4.** Welche Musik hört sie/er am liebsten?

**5.** Was macht sie/ihn wirklich wütend?

**6.** Was ist ihre/seine Lieblings-Website?

**7.** Was würde sie/er am liebsten an sich ändern?

**8.** Worüber würde sie/er wirklich gern mit Ihnen sprechen, traut sich das aber nicht?

**9.** Welches Haustier hätte sie/er am liebsten?

**10.** Wer ist ihre beste Freundin/sein bester Freund?

**11.** Wohin würde sie/er reisen, wenn ihr/ihm die ganze Welt offenstehen würde?

**12.** Was würde sie/er am liebsten tun: mit Freunden ins Kino gehen, ein gutes Buch lesen, am Computer spielen oder Sport machen?

**13.** Hat sie/er zurzeit einen Freund/eine Freundin? Wenn ja: Wer ist es?

**14.** Was war einer der Höhepunkte in ihrem/seinem bisherigen Leben?

Na, wie sieht's aus? Wie gut kennst du deine Eltern? Und wie gut kennen sie dich? Bei elf oder mehr richtigen Antworten kennt ihr euch schon ziemlich gut. Bei sechs bis zehn richtigen Antworten solltet ihr ein bisschen mehr Zeit miteinander verbringen. Bei höchstens fünf richtigen Antworten solltet ihr endlich anfangen, mehr miteinander zu reden. Denn je mehr man über den anderen weiß, desto besser kann man ihn verstehen!

## Checkliste für Verabredungen und Sex

Mach den Test – finde heraus, welchen Weg du bislang in Sachen Dates und Sex eingeschlagen hast.

| Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total! |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ich gehe nicht mit jedem aus, sondern überlege genau, mit wem ich mich verabrede. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ich überlege mir schon vorher, was ich bei einem Date machen will und was nicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Meine Beziehungen zum anderen Geschlecht beruhen nicht nur auf Sex, sondern auch auf echter Freundschaft. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Mit den Entscheidungen, die ich im Hinblick auf Dates und Sex treffe, fühle ich mich wohl. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Meine Beziehungen sind ausgeglichen – hier herrscht ein ausgewogenes Geben und Nehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ich bin gut über das Thema Sex, sexuell übertragbare Krankheiten oder Schwangerschaften informiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ich habe meinen Freund oder meine Freundin nicht zu meinem alleinigen Lebenszentrum gemacht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ich habe den Mut, zu Dingen, die ich nicht machen will, Nein zu sagen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ich behandle meinen Körper mit Respekt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ich warte mit dem Sex, bis ich eine dauerhafte, ernsthafte Beziehung habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| SUMME | | | | | |

Zähl deine Punkte zusammen – dann siehst du ganz schnell, wie du in Sachen Dates und Sex abschneidest.

**40–50:** Du bist auf dem hohen Weg. Mach so weiter!

**30–39:** Du liegst zwischen dem hohen und dem niedrigen Weg.

Versuch, noch weiter nach oben zu kommen!

**10–29:** Du bist auf dem niedrigen Weg. Also: Pass bei den nächsten Kapiteln besonders gut auf!

# Quiz:

## Was du schon immer über Sex wissen wolltest, aber bisher nicht zu fragen gewagt hast!

1. Richtig oder falsch? Die große Mehrheit der Schüler über 14 hat Sex.

2. Jedes Jahr bekommt einer von _____ sexuell aktiven Teenagern eine sexuell übertragbare Krankheit.

a) 1000

b) 100

c) 50

d) 4

3. Richtig oder falsch? Je jünger jemand ist, wenn er mit dem Sex anfängt, desto größer ist die Gefahr, dass er eine sexuell übertragbare Krankheit bekommt.

4. Richtig oder falsch? Bei sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es Anzeichen, die man auf Anhieb erkennen kann.

5. Richtig oder falsch? Mit sexuell übertragbaren Krankheiten kann man sich auch durch Oralsex anstecken.

6. Richtig oder falsch? Mädchen können schon beim ersten Mal, wenn sie mit einem Jungen schlafen, schwanger werden.

7. Wie hoch ist der Prozentsatz der Jungen, die ein Mädchen heiraten, wenn es ein Kind von ihnen bekommt?

a) 100 Prozent

b) 50 Prozent

c) 20 Prozent

d) 10 Prozent

8. Richtig oder falsch? Rund zehn Prozent der Jugendlichen, die schon Sex gehabt haben, wünschen sich, sie hätten damit gewartet.

## Antworten:

**Frage 1**: Falsch! Sex im Teenageralter wird seltener, nicht häufiger.

**Frage 2**: Jedes Jahr holt sich einer von vier sexuell aktiven Teenagern eine sexuell übertragbare Krankheit.

**Frage 3**: Richtig! Je jünger du bist, desto anfälliger bist du für sexuell übertragbare Krankheiten.

**Frage 4**: Falsch! Sexuell übertragbare Krankheiten können oft jahrelang ohne jegliche äußere Anzeichen im Körper ruhen.

**Frage 5**: Richtig! Auch bei Oralsex kann man sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anstecken.

**Frage 6**: Richtig! Mädchen können schon beim ersten Mal, wenn sie mit einem Jungen schlafen, schwanger werden.

**Frage 7**: 7: 20 Prozent! Nur 20 Prozent der Jungs, die ein Mädchen schwängern, heiraten es.

**Frage 8**: Falsch! Knapp 50 Prozent der Teenager, die schon Sex gehabt haben, wünschen sich, dass sie damit noch gewartet hätten.

# Mythos 3: Safer Sex ist sicher.

## Tatsache: Sicheren Sex gibt es nicht!

Was ist deine größte Angst? Vom Blitz getroffen zu werden? Mit einem Flugzeug abzustürzen? Es ist immer gut, seine Ängste realistisch einzuschätzen. Genau das hat David Ropeik für das Harvard Center for Risk Analysis gemacht. Hier die Ergebnisse:

**Große Ängste und das tatsächliche Risiko**

| ANGST | TATSÄCHLICHES RISIKO |
|---|---|
| Tödlicher Haiangriff | 1 zu 280 Millionen |
| Tödlicher Angriff mit Milzbranderregern | 1 zu 57 Millionen |
| Tödlicher Flugzeugabsturz | 1 zu 3 Millionen |
| Von einem Killer erschossen zu werden | 1 zu 517000 |
| Seinen Job zu verlieren | 1 zu 252 |
| Einbruch in sein Haus | 1 zu 181 |
| Krebs zu bekommen | 1 zu 7 |
| Sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken | 1 zu 4 |

| | |
|---|---|
| Ein Herzleiden zu bekommen | 1 zu 4 |
| Als Raucher an einer Krankheit, die vom Tabak ausgelöst wird, zu sterben | 1 zu 2 |

## Check-up zum Thema Sucht

| | Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total! |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich habe beschlossen, nie Drogen zu nehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Bei mir gibt es kein zwanghaftes Verhalten wie ausuferndes Spielen, Einkaufen, Essen, Surfen im Web oder Fernsehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Bei Alkohol, Zigaretten und Drogen treffe ich meine eigenen Entscheidungen und beuge mich dem Gruppendruck nicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | In den letzten 30 Tagen habe ich weder Alkohol getrunken noch Zigaretten geraucht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Ich gehe Situationen aus dem Weg, in denen es wahrscheinlich zu übermäßigem Alkohol- oder zu Drogenkonsum kommen wird. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Ich sehe mir keine Pornographie im Internet an. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ich verbringe meine Freizeit mit Freunden, die genau wie ich nichts mit Drogen am Hut haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ich unterstütze meine Freunde dabei, die Finger von Alkohol, Drogen, Zigaretten und Co. zu lassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ich halte meine Freunde davon ab, Auto zu fahren, wenn sie Alkohol getrunken haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ich leide nicht an Essstörungen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | SUMME | | | | | |

Zähl jetzt bitte deine Punkte zusammen – dann siehst du ganz schnell, wie du abschneidest.

**40–50:** Du bist auf dem hohen Weg. Mach so weiter!

**30–39:** Du liegst zwischen dem hohen und dem niedrigen Weg.

Versuch, noch weiter nach oben zu kommen!

**10–29:** Du bist auf dem niedrigen Weg. Also: Pass bei den nächsten Kapiteln besonders gut auf!

## Kleiner Test in Sachen Selbstachtung

| | Zieh einfach einen Kreis um die passende Ziffer. | Stimmt gar nicht! | | | | Stimmt total! |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich mag mich im Großen und Ganzen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Ich habe ausreichend Selbstvertrauen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Ich finde mein Aussehen okay. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Ich kann mit gemeinen Bemerkungen umgehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Ich habe viele Stärken und Talente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Was ich anfange, mache ich auch fertig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ich freue mich mit anderen über ihre Erfolge. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ich versuche immer wieder, Neues auszuprobieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ich glaube an mich und bin von mir überzeugt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ich habe in meinem Leben schon einiges erreicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | SUMME | | | | | |

Zähl einfach deine Punkte zusammen, dann siehst du ganz schnell, wie es um deine Selbstachtung bestellt ist.

**40–50:** Du bist auf dem hohen Weg. Mach so weiter!

**30–39:** Du liegst zwischen dem hohen und dem niedrigen Weg.

Versuch, noch weiter nach oben zu kommen!

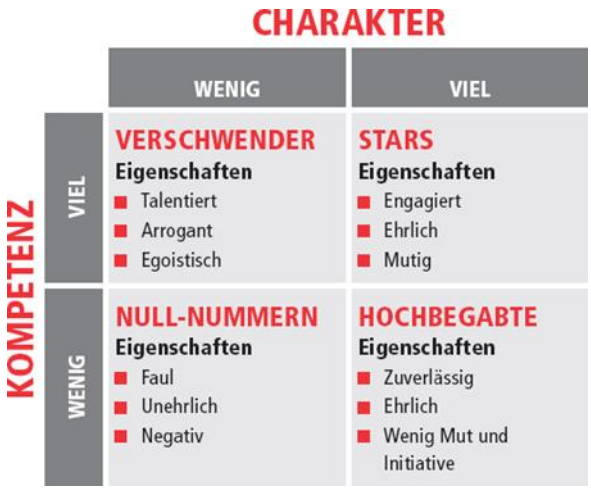
**10–29:** Du bist auf dem niedrigen Weg. Also: Pass bei den nächsten Kapiteln besonders gut auf!

## Charakter und Kompetenz

**Dein Charakter ist das, was du bist – die Summe deiner positiven Eigenschaften.** Der Pfadfinderkodex ist eine gute Definition dafür. Pfadfinder sind vertrauenswürdig, loyal, hilfsbereit, freundlich, höflich, gehorsam, fröhlich, sparsam, tapfer, ordentlich und respektvoll.

**Deine Kompetenz ist das, worin du besonders gut bist – die Summe deiner Talente, Fertigkeiten und Fähigkeiten.** Wir bewundern Menschen, die kompetent sind, die über Know-how und Sachkenntnis verfügen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es nun darum geht, Autos zu reparieren, Geige zu spielen oder quadratische Gleichungen zu lösen.

Sieh dir nun bitte das folgende Diagramm genau an und überleg, in welchen Quadranten du dich einordnen würdest.




**Verschwender (wenig Charakter – viel Kompetenz)** sind Menschen mit großem Talent, aber ohne Rückgrat und moralische Stärke. Ich nenne sie **Verschwender,** weil sie ihre Talente vergeuden. Sie könnten sehr viel Gutes tun, machen es aber nicht, weil sie nur an sich selbst denken.

**Null-Nummern (wenig Charakter – wenig Kompetenz)** haben echte Probleme. Andere Menschen sind ihnen egal. Ja, sie interessieren sich nicht einmal für sich selbst. **Null-Nummern** sind einfach nur faul, sie bewegen sich nicht von der Stelle. Sie brauchen dringend eine Umwälzung in ihrem Leben.

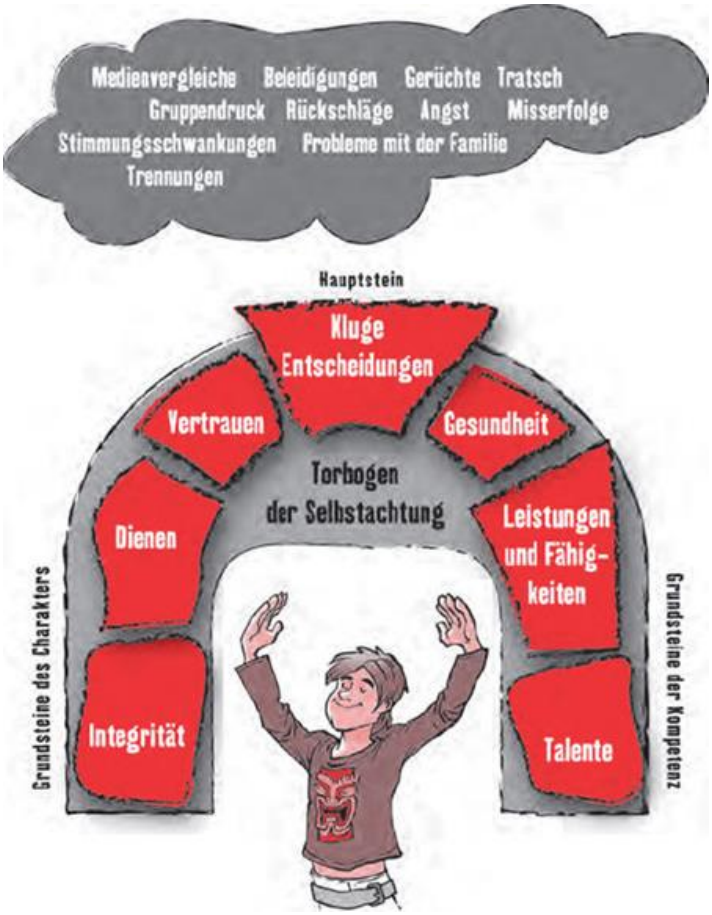
**Hochbegabte (viel Charakter – wenig Kompetenz)** sind sehr talentierte Leute, die allerdings noch nicht daran arbeiten, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Doch aufgrund ihrer hervorragenden Anlagen haben sie das Zeug, Stars zu werden. Deshalb befinden sich in diesem Quadranten viele Teenager. Sie haben alles, was sie brauchen – sie müssen sich nur einen Ruck geben.

**Stars (viel Charakter – viel Kompetenz)** verfügen über solides Können und einen guten Charakter. Sie haben hart daran gearbeitet, ihre Talente zu entwickeln, aber nicht auf Kosten anderer. Natürlich sind auch sie nicht perfekt, aber sie strengen sich wirklich an.

Zum Glück gibt es weit mehr Hochbegabte und Stars als Null-Nummern und Verschwender.

Und: Jeder hat die Anlagen, um ein Star zu werden. Zunächst ist es allerdings wichtig, den Entschluss zu fassen, etwas zu verändern. Dann gilt es, seinen Charakter und seine Kompetenz aufzubauen – Schritt für Schritt.

## Der Triumphbogen der Selbstachtung



## Der Hauptstein: Kluge Entscheidungen

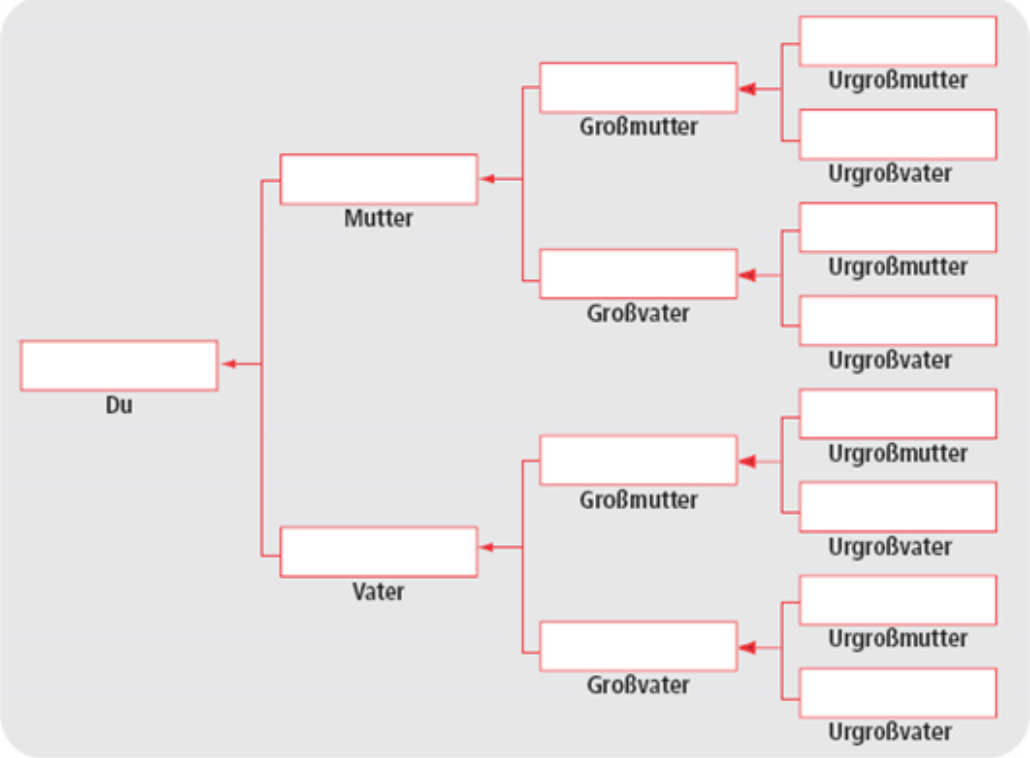
Kluge Entscheidungen sind der Hauptstein des Triumphbogens der Selbstachtung. **Wenn du hier richtig handelst, werden alle anderen Bausteine wie von selbst ihren Platz finden.**

Und: Kluge Entscheidungen heben deine Selbstachtung gleich in mehrfacher Hinsicht:

| ENTSCHEIDUNGEN, DIE AUF DEN HOHEN WEG FÜHREN … | … STEIGERN DEINE SELBSTACHTUNG |
|---|---|
| In der Schule dein Bestes geben | ■ Du wirst mehr lernen, bessere Noten haben und später einen guten Job bekommen<br>■ Deine Eltern werden nicht dauernd an dir wegen deiner Noten herumnörgeln |
| Dir wahre Freunde suchen und selbst ein guter Freund sein | ■ Deine Freunde werden dir helfen, dein Bestes an die Oberfläche zu bringen<br>■ Du wirst leichter Freunde finden |
| Gut mit deinen Eltern klarkommen | ■ Du wirst zu Hause weniger Stress haben<br>■ Deine Eltern werden dich viel besser unterstützen |
| Clever bei Verabredungen sein, nicht mit jedem ausgehen und zudem gut auf dich achten | ■ Du wirst einen guten Ruf haben<br>■ Du musst keine Angst vor sexuell übertragbaren Krankheiten, einer ungewollten Schwangerschaft oder schlimmen Enttäuschungen haben |
| Die Finger von Drogen und allen anderen Suchtmitteln lassen | ■ Du wirst nicht süchtig und musst nicht mit den schlimmen Folgen einer Suchterkrankung leben<br>■ Du fühlst dich auch körperlich besser<br>■ Du verlierst nicht die Kontrolle über dein Leben |

## Kostbare Diamanten

Heute versuchen viele, über das Internet ihren Stammbaum zu erstellen. Schau doch mal, ob du in der folgenden Abbildung drei Generationen deiner Vorfahren eintragen kannst! Setz zuerst deinen eigenen Namen ein und geh dann über deine Eltern und Großeltern zu deinen Urgroßeltern zurück. Falls du irgendwo nicht weiterkommst, bitte deine Eltern oder Großeltern, dir zu helfen.




Wie gut kennst du dich mit deiner Abstammung aus? Kannst du Geschichten über deine Großeltern oder Urgroßeltern erzählen? Wie waren sie als Teenager? Ich wette, dass jeder von euch unter seinen Vorfahren jemanden findet, der ein wunderbares Vorbild für ihn sein kann.

Wenn du deine Familie näher kennenlernst, wird dir das ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit geben. Dann wirst du wie Simba sehen, dass du Teil eines Ganzen bist, das viel größer ist als du selbst. Und du wirst erkennen, was für einen starken Einfluss ein einzelner Mensch – im Guten wie im Schlechten – auf ganze Generationen haben kann.