



Dein
bester
FREUND?
!

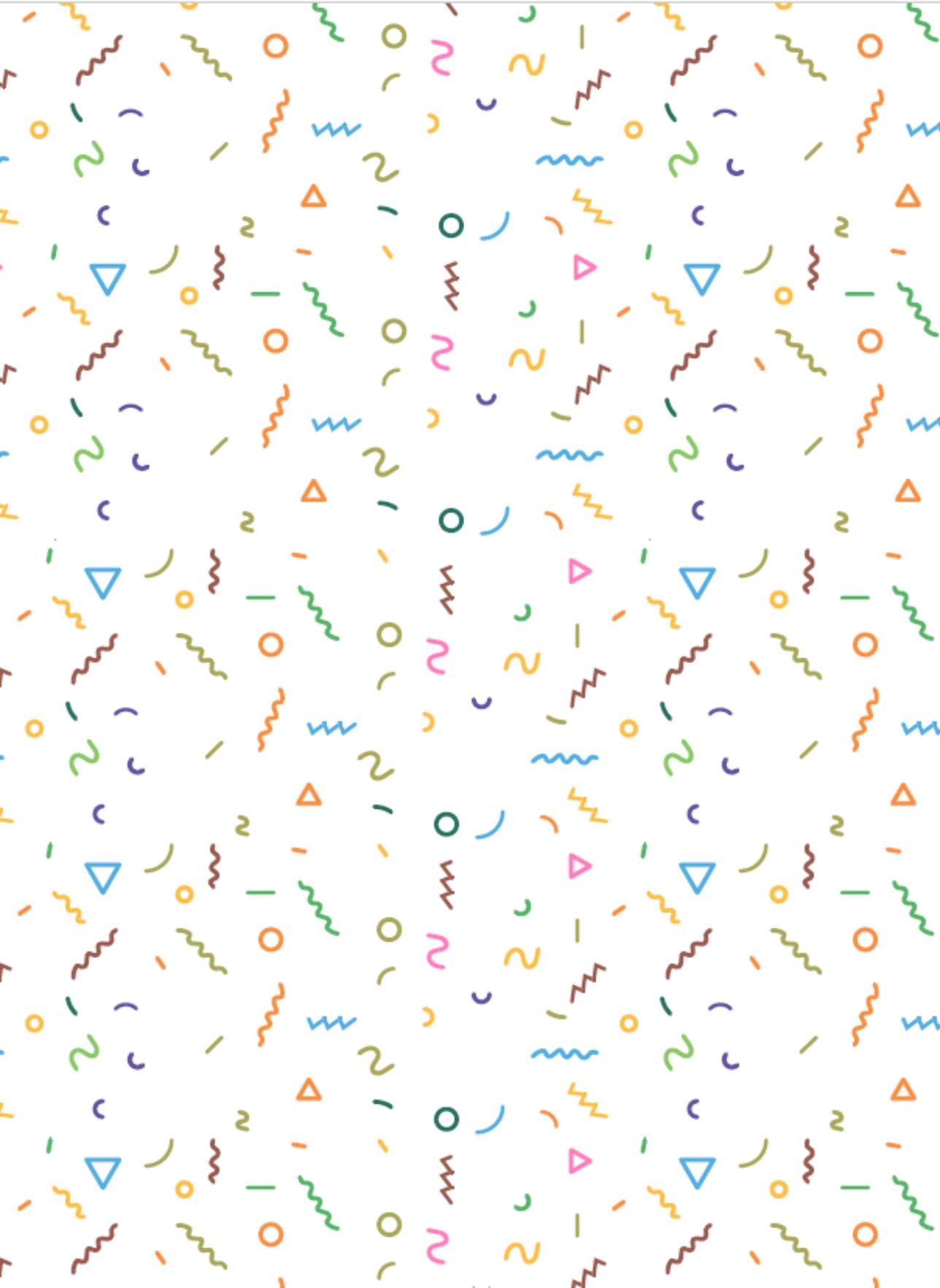


Bist DU!

EIN
Mitmachbuch,
DAS STARK UND
GLÜCKLICH MACHT!



Ravensburger



Dein
bester
FREUND?
Bist DU!

Text: Dela Kienle
Illustration: Horst Hellmeier

Ravensburger

Inhaltsverzeichnis:

Was ist gerade wichtig? 4

servier dir selbst Zitroneneis!
(oder: Lern, positiv zu denken) 18

Lass den Druck raus!
(oder: weniger Schulstress für alle) 30

Drück auf die Pause-Taste!
(oder: Wieso weniger manchmal mehr ist)..... 46

Hol dich zurück ins Jetzt!
(oder: So konzentrierst du dich besser)..... 58

Tank Superkräfte!
(oder: Wie man gut für sich sorgt)..... 68

HILF DIR, WENN'S MAL SCHIEFGEHT!

(ODER: FEHLER IN CHANCEN VERWANDELN)..... 86

SAG, WAS DU WILLST!

(ODER: BESSER MIT KRITIK UND STREIT UMGEHEN)... 96

MACH DICH GLÜCKLICH!

(ODER: NEUES LERNEN UND GUTES TUN) 108



Was ist gerade wichtig?

Tu dies, tu das! Ständig muss etwas unbedingt erledigt werden, weil es angeblich wichtig ist.

Was hast du heute schon zu hören bekommen? **Kreuz an.**

- „Mach endlich Hausaufgaben!“
- „Lern für die Klassenarbeit!“
- „Geh pünktlich los!“
- „Räum dein Zimmer auf!“
- (selbst ausfüllen)

OKAY, OKAY: Ganz falsch sind solche Ermahnungen nicht. Du bekommst Stress in der Schule, wenn du ohne Hausaufgaben aufkreuzt. Und die herumliegenden Klamotten in deinem Zimmer nerven dich selbst.

Aber trotzdem: Es gibt Wichtigeres im Leben als Englisch-Vokabeln und Stinksocken-Aufsammeln!

Das **Allerwichtigste** (heute, morgen und in den kommenden Jahren) ist:

Mach dich selbst zu deinem besten Freund!



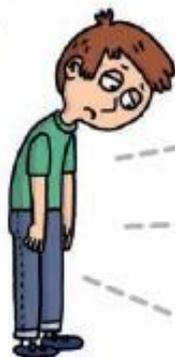
Das klingt vielleicht komisch. Aber dieser Vorsatz wird dein Leben verbessern. **Versprochen!**

Wer mit sich selbst gut umgeht, entwickelt Selbstvertrauen, quält sich seltener mit Zweifeln und fühlt sich besser. Er kann sich aufs Wesentliche konzentrieren – und sich schneller aufheitern, wenn etwas schiefgegangen ist.

STELL DIR VOR, DASS JEMAND DICH SO BEHANDELT:

„Du siehst viel zu klein/groß/dick/dünn aus!“

„Was stimmt bloß nicht mir dir?“



„Die anderen sind immer besser!“

„Du bist nicht gut genug!“

„Du stellst dich ja auch immer blöd an!“

„Egal was passiert, du hast immer dich selbst. Also fang lieber an, die Gesellschaft zu genießen!“

Diane von Fürstenberg,
belgisch-amerikanische Modeschöpferin

Wärst du mit so einem Ekel gern befreundet? **NATÜRLICH NICHT.** Und du würdest solche Gemeinheiten auch kaum zu anderen sagen. **ABER SEI EHRLICH:** Schießen dir selbst manchmal solche Sätze durch den Kopf?

Wahrscheinlich bist du zu anderen meist netter als zu dir selbst. Eigentlich verrückt! Mit deinem Ich bist du schließlich Tag und Nacht zusammen!

„Du bist prima, wie du bist!“

„Du schaffst das schon!“

„Ist doch egal, was andere machen und denken!“

„Fehler sind kein Drama!“



Wer sich selbst anfeuert und unterstützt,
fühlt sich viel besser.

Viele Dinge kannst du nicht beeinflussen. Aber über etwas Entscheidendes bestimmst du ganz alleine: wie du mit dir selbst umgehst. Ob du dich gut um dich kümmerst. Ob du dich wegen allem stresst oder ob du auf deine Bedürfnisse hörst. **Du kannst dich selbst wie einen Loser behandeln. ODER WIE DEINEN ALLERBESTEN FREUND!**

Tatatata! Das bin ich!

Name: _____

So alt bin ich: _____ So alt wäre ich gern: _____

Eine meiner guten Eigenschaften: _____

Darüber kann ich lachen: _____

Davon krieg ich schlechte Laune: _____

Könnte ich ein Tier sein, wäre ich am liebsten: _____

Die beste Zeit des Tages: _____

Diese Superhelden-Eigenschaft hätte ich gerne: _____

Diese Musik höre ich, wenn ich fröhlich bin: _____

Diese Musik höre ich, wenn ich traurig bin: _____

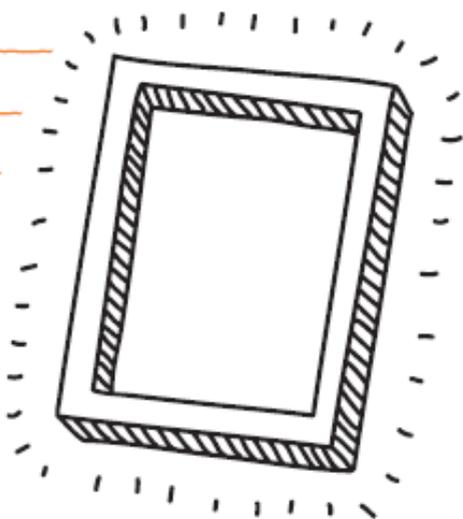
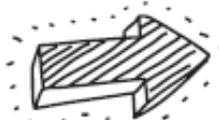
Lieblingsbuch: _____ Lieblingsapp: _____

Könnte ich etwas Gutes für die Welt zaubern, würde ich: _____

Diesen Promi würde ich gern treffen: _____

Wir würden dann zusammen _____

So sehe ich morgens
nach dem
Aufwachen aus:
(einzeichnen)



Die Macht der Gedanken

Vielleicht findest du es egal, wie du über dich denkst. Außer dir kriegt das ja keiner mit! Aber täusch dich nicht: Gedanken haben erstaunlich große Macht!

PROBIER'S AUS



Schließ die Augen und stell dir dein Lieblingsessen vor ... wie es aussieht, wie es duftet. Spür den ersten Bissen im Mund. Mmmh, einfach köstlich!

SZENENWECHSEL. Stell dir vor, du trinkst Orangensaft, er rinnt kühl durch deine Kehle. Doch plötzlich fühlst du etwas Schleimiges. Etwas Widerliches. Jemand hatte in deinen Becher gespuckt ... und du hast den fremden Schleim jetzt im Mund. **IGitt!**

Was ist passiert? Wahrscheinlich hast du beim Gedanken an dein Lieblingsessen gelächelt und dir ist das Wasser im Mund zusammengelaufen. Bei der Orangensaftgeschichte hast du wohl das Gesicht verzogen. Vielleicht war dir sogar kurz ein bisschen übel. Das waren nur kurze Fantasiegeschichten. Trotzdem genügt die Vorstellung und dein Körper reagiert sofort: mit echtem Lächeln, mit echtem Unwohlsein. **Deine Gedanken beeinflussen nämlich, wie du dich fühlst und wie du auf die Welt reagierst.**

WIRKLICH WAHR!



Profisportler halten nicht nur ihren Körper fit. Die meisten trainieren auch in Gedanken! Ein Tennisspieler stellt sich zum Beispiel genau vor, wie er sich bewegen muss, um einen perfekten Aufschlag hinzukriegen. Ein Alpin-Skifahrer hingegen saust in Gedanken die Rennstrecke hinunter. **Das Gehirn merkt sich solche Dinge!** Manche Sportler denken auch ganz gezielt an frühere Erfolge zurück. Sie erleben noch einmal, wie stark sie sich gefühlt haben. Und dieses gute Gefühl hilft ihnen im nächsten Wettkampf.

Die Denkmachine

Hast du schon mal über dein Gehirn nachgedacht? Das Ding zwischen deinen Ohren? Es lohnt sich, denn dieses wundersame Organ macht dich zu dem Menschen, der du bist!

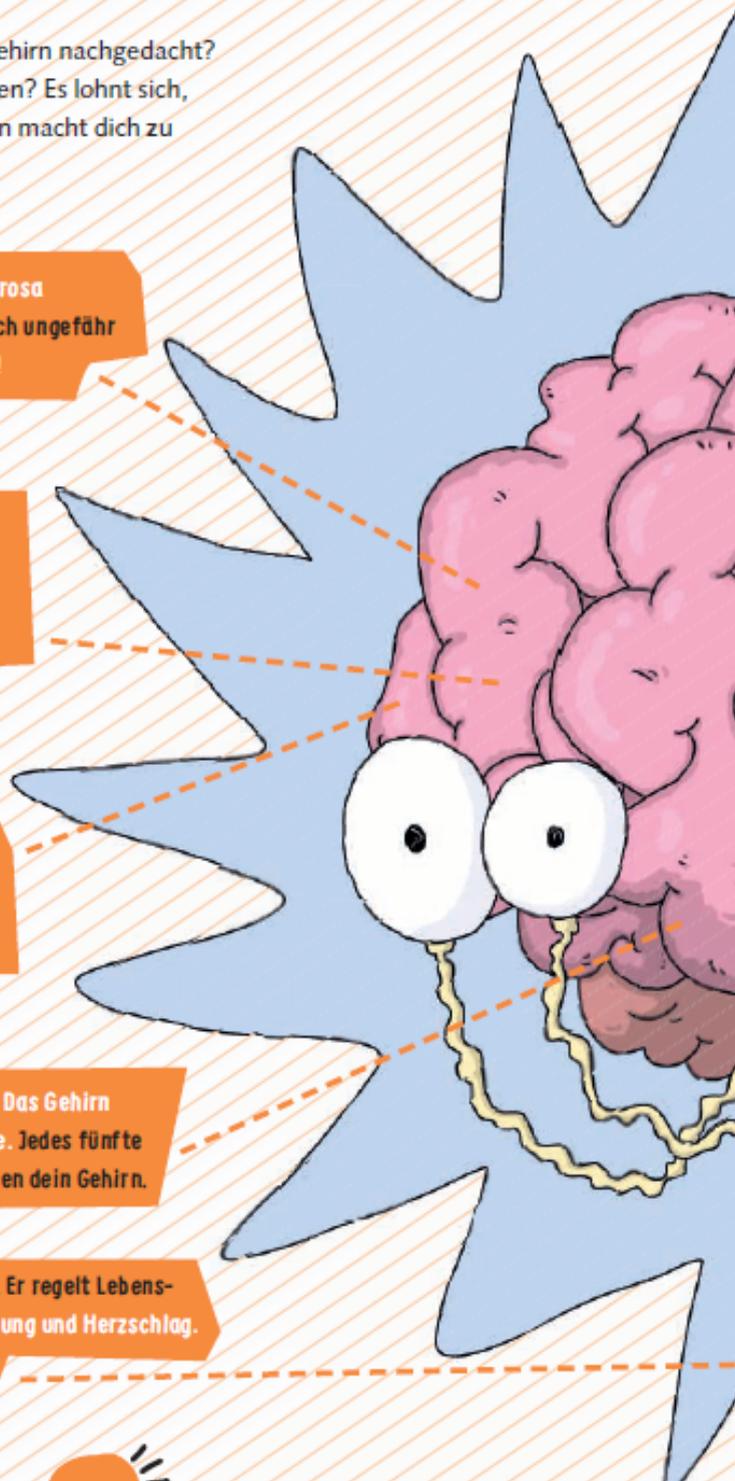
Ein Gehirn sieht aus wie ein rosa Blumenkohl – und wiegt auch ungefähr so viel: etwa 1,4 Kilogramm!

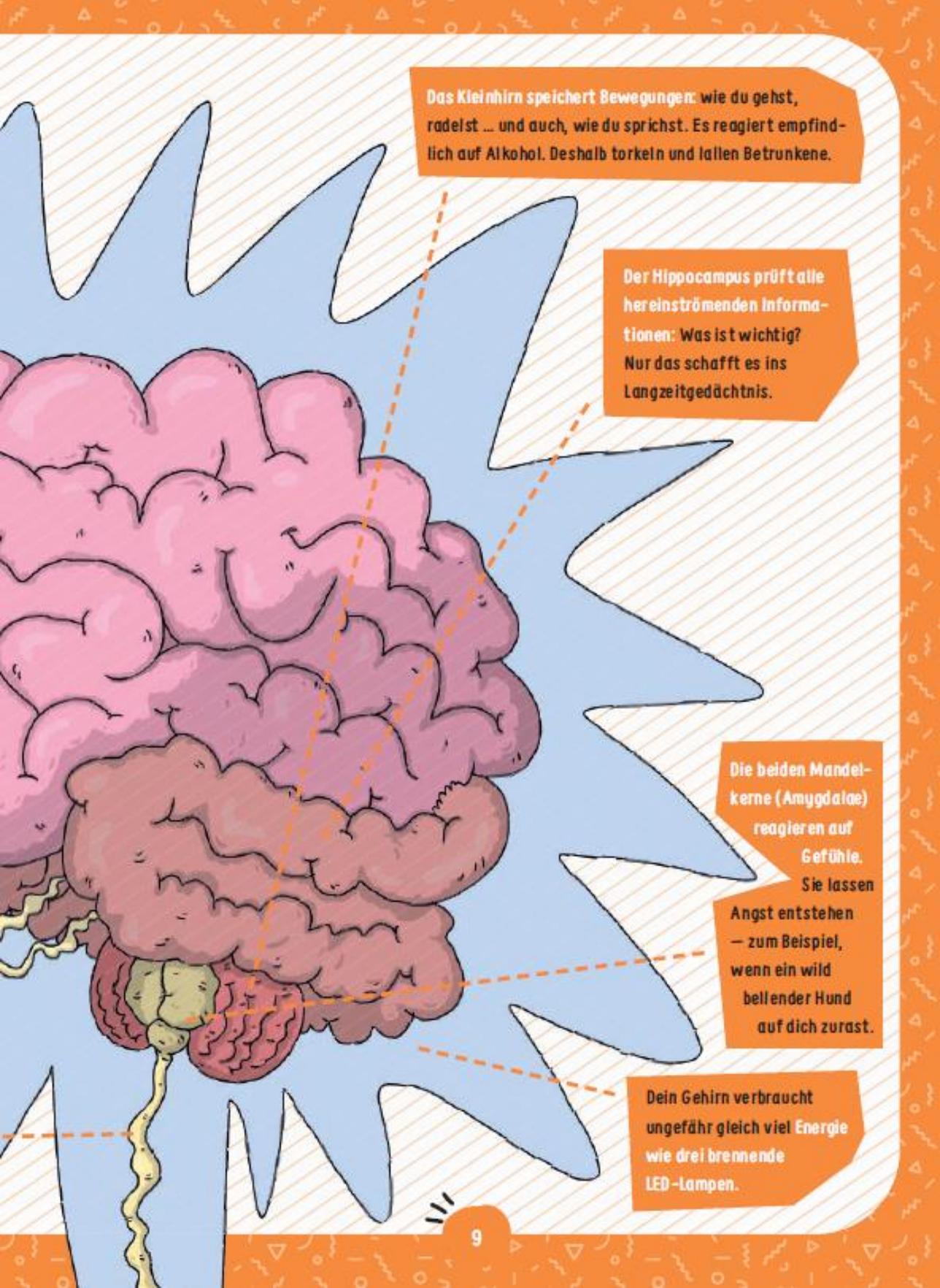
Es besteht aus ungefähr 86 Milliarden Nervenzellen (86.000.000.000)! Das sind rund elf Mal so viele Zellen wie es Menschen auf der Erde gibt.

Das Gehirn eines Babys ist vier Mal leichter als das eines Erwachsenen. Indem das Kind denkt und lernt, entstehen zahllose neue Verbindungen zwischen den Zellen. Dadurch wird das Gehirn schwerer.

Ein Supercomputer braucht viel Kraft: Das Gehirn verbraucht ein Fünftel unserer Energie. Jedes fünfte Brot, das du isst, füttert also sozusagen dein Gehirn.

Tief im Kopf liegt der Hirnstamm. Er regelt Lebensnotwendiges wie Atmung, Verdauung und Herzschlag. Bei Gefahr lässt er uns fliehen.





Das Kleinhirn speichert Bewegungen: wie du gehst, radelst ... und auch, wie du sprichst. Es reagiert empfindlich auf Alkohol. Deshalb torkeln und fallen Betrunkene.

Der Hippocampus prüft alle hereinströmenden Informationen: Was ist wichtig? Nur das schafft es ins Langzeitgedächtnis.

Die beiden Mandelkerne (Amygdalae) reagieren auf Gefühle. Sie lassen Angst entstehen – zum Beispiel, wenn ein wild bellender Hund auf dich zurast.

Dein Gehirn verbraucht ungefähr gleich viel Energie wie drei brennende LED-Lampen.

Dein Gehirn ändert sich. Ständig. Es ähnelt einer gigantischen Baustelle. Manche „Denkhauptstraßen“ sind bei allen Menschen gleich. Sie sind genetisch festgelegt, schon bei unserer Geburt. Aber es gibt unendlich viele kleinere Wege, die wir mit der Zeit selbst anlegen: **indem wir Erfahrungen machen – und indem wir etwas denken.**

Die Milliarden Nervenzellen im Gehirn sind miteinander verwoben. Jede einzelne steht mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen in Verbindung. **Deine Gedanken sausen wie Elektrolitze von einer Zelle zur nächsten.** Je häufiger eine Verbindung benutzt wird, desto stärker wird sie.

VERSUCH DICH MAL IM GEHIRN- STRABENBAU – UND MERK DIR DIESE LUSTIGEN VOKABELN:



gammelmormor ▶ Urgroßmutter (auf Schwedisch)

piepschuim ▶ Styropor (auf Holländisch)

bollemakiesie ▶ Purzelbaum (auf Afrikaans)

bambusbjörn ▶ Pandabär (Isländisch)



Und? Alles gespeichert? Die Wörter sind jetzt in deinem Kurzzeitgedächtnis – und in deinem Gehirn ist eine kleine, feine Erinnerungsspur entstanden.

Allerdings wird die bald wieder verschwinden. Wenn du dir **gammelmormor** und **bambusbjörn** merken willst, musst du die Wörter mehrfach wiederholen. **Jede Wiederholung macht die Erinnerungsspur kräftiger.** Oft gebrauchte Wege zwischen den Nerven verstärken sich. So lernst du – und zwar nicht nur Vokabeln. **Es klingt unglaublich, aber eigentlich bist du wie ein Bildhauer: Mit deinen Gedanken kannst du dein Gehirn formen.**

Stell dir vor, du würdest ständig denken:

„Was stimmt bloß nicht mit mir?“

Das würde dein Gehirn speichern. Je öfter du solch einen entmutigenden Satz denkst, desto leichter kommt er dir in den Sinn, wenn etwas nicht sofort klappt oder wenn jemand dich nur schief anschaut.

Aber zum Glück ist es auch andersherum:

Du kannst dir angewöhnen, auf Positives zu achten, dich selbst zu bestärken, freundliche Gedanken zu denken. Je mehr du das tust, desto leichter fällt es dir.

Und es ist jede Mühe wert – denn du bekommst eine Belohnung: **ein prächtiges „Ich kann mich gut Leiden“-Gehirn, das dich wie einen guten Freund behandelt!**



„Die Seele hat die Farben deiner Gedanken.“

Marc Aurel,
römischer Kaiser und Philosoph

WIRKLICH WAHR!



Es ist das schwierigste Taxi-Examen der Welt:

Londoner Fahrer müssen rund 25.000 Straßen auswendig lernen. Dafür büffeln sie drei bis vier Jahre. In dieser Zeit verändert sich ihr Gehirn, wie Forscher gezeigt haben: Der Teil, der für die Orientierung zuständig ist, wächst deutlich. Auch das Gehirn von Profi-Musikern ist anders: Bestimmte Gebiete, die mit dem Hören und mit feinsten Bewegungen zu tun haben, sind viel größer als bei anderen Menschen. Je mehr die Musiker üben, desto deutlicher ist der Unterschied. **Unser Gehirn verändert sich also messbar – je nachdem, was wir denken und tun.**

Mit welchen guten Gedanken willst du heute dein Gehirn füttern?

Das mag ich an meinem Aussehen:

Kritzeln einfach drauf los!

Dinge, Leute oder Orte, die mich fröhlich machen:

Dafür habe ich hart gearbeitet - und es erreicht:

So sehr mag mich meine Familie (mal die Herzen an!)





Heute ist was Schönes passiert, nämlich...

Noch ein guter Gedanke:

Darauf freue ich mich schon:

Daran denke ich
gern zurück:



Wie gern magst du dich selbst?

Es gibt diese Leute, denen alles leichtfällt. Oder zumindest sieht es so aus. Sie sorgen dafür, dass jeder ihnen zuhört. Und Zweifel scheinen sie nicht zu kennen.

Wie ist das bei dir? Wie hoch ist dein **SELBSTWERTGEFÜHL**? **Mach den Test.**

Kreuze bei jedem Satz an, ob er auf dich zutrifft. Zähle die Punkte unter den Antworten zusammen. Auf der nächsten Seite findest du die Auflösung!

WENN ICH MICH **ungerecht** BEHANDELT FÜHLE, SCHLUCKE ICH DAS FAST IMMER RUNTER.

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ups, sorry! ICH **ENTSCHULDIGE MICH DAUERND**. DAS FLUTSCHT EINFACH RAUS.

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WENN MICH JEMAND LOBT ODER MIR EIN KOMPLIMENT MACHT, IST MIR DAS **peinlich**.

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WAS SOLL ICH SAGEN? Ich bin bei anderen **wirklich beliebt!**

Ganz genau! (3 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (2 Punkte)	Stimmt nicht wirklich! (1 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (0 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BEI STREITEREIEN GIBT MEISTENS DERSELBE NACH ... **nämlich ich!**

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was andere über mich denken? **DAS BESCHÄFTIGT MICH GANZ SCHÖN.**

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ganz ehrlich: **ICH BIN RICHTIG ZUFRIEDEN MIT MIR, WENN ICH MICH MIT ANDEREN VERGLEICHE.**

Ganz genau! (3 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (2 Punkte)	Stimmt nicht wirklich! (1 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (0 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Neue Leute kennenlernen? **MACHT MIR NICHT BESONDERS SPASS.**

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Manche Sachen gefallen mir nicht. **ABER ICH FIND'S SCHWIERIG, MEINE MEINUNG ZU SAGEN ODER JEMANDEN ZU KRITISIEREN.**

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich habe oft Angst, **DASS ANDERE MICH DUMM FINDEN KÖNNTEN.**

Ganz genau! (0 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (1 Punkt)	Stimmt nicht wirklich! (2 Punkte)	Nö, passt bei mir nicht! (3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DIE ANDEREN HÖREN MEISTENS AUF MICH. Ich überzeuge sie, wenn ich etwas wirklich will!

Ganz genau! (3 Punkte)	Stimmt ein bisschen! (2 Punkte)	Stimmt nicht wirklich! (1 Punkt)	Nö, passt bei mir nicht! (0 Punkte)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



„Sich schön zu fühlen hat nichts damit zu tun, wie man aussieht.“

Emma Watson,
britische Schauspielerin

AUFLÖSUNG

Eine Sache vorneweg: **NIMM SOLCHE PSYCHO-TESTS NICHT ZU ERNST!**

Vielleicht bist du auch ganz anders und die Lösung passt gar nicht zu dir?



0-8 Punkte:

Kann es sein, dass dein Selbstwertgefühl nicht besonders hoch ist? Dass du oft an dir zweifelst – und dich von anderen schnell runterziehen lässt? Das wäre schade! Wer sich einredet, dass er etwas nicht schafft, versucht es oft auch gar nicht. So kann er nie zeigen, was in ihm steckt. **Dabei bist du in Ordnung, genau wie du bist. Schaffst du es, nicht so streng zu dir zu sein?**



9-18 Punkte:

Dein Selbstwert liegt im Mittelfeld. Du bist im Großen und Ganzen mit dir zufrieden. Das ist wunderbar! Du weißt, dass du Stärken und Schwächen hast – genau wie alle anderen Menschen. **Wenn dir etwas wirklich wichtig ist, kannst du dich durchsetzen und für dein Anliegen kämpfen.**



19-24 Punkte:

Eine hohe Punktzahl? An so was bist du gewöhnt! Dir fliegen viele Dinge zu. Und tatsächlich hast du viele gute Eigenschaften. Durch deine offene Art stehst du wahrscheinlich oft im Mittelpunkt. An Selbstbewusstsein mangelt es dir jedenfalls nicht. Pass aber auf, dass du dich nicht überschätzt – und dass du auf andere nicht arrogant wirkst. **Lass auch mal stillere Zeitgenossen zum Zug kommen!**

UND WAS IST JETZT AM BESTEN?

Muss jeder vor Selbstbewusstsein platzen, um gut durchs Leben zu kommen?

So einfach ist das nicht. Wichtig ist nämlich auch, *woher* der Selbstwert stammt. Manche Menschen fühlen sich nur dann gut, wenn sie andauernd Bestätigung von außen bekommen. Und das ist problematisch.

Schau dir diese Sätze an. Treffen manche auf dich zu? **Umrande die Aussagen, die voll auf dich zutreffen, mit Grün**, solche, die nur ein bisschen zutreffen, **mit Gelb** und was gar nicht passt **mit Rot**.

„Ich fühle mich vor allem gut, wenn Eltern oder Lehrer mich loben und stolz auf mich sind. Deshalb hänge ich mich richtig rein – in der Schule oder beim Sport.“

„Ich fühle mich gut, weil ich anderen überlegen bin.“

„Ich brauche die Anerkennung von Gleichaltrigen, um mich gut zu fühlen.“

„Ganz ehrlich? Ich fühle mich gut, wenn ich mehr besitze als andere. Das neueste Handy zum Beispiel oder angesagte Klamotten.“

„Mein Aussehen ist mir total wichtig und sorgt dafür, dass ich mich gut fühle.“

Vielleicht hast du dich (ein bisschen) wiedererkannt. Hut ab, dass du so ehrlich mit dir bist! Überlegenheitsgefühle, Aussehen, Besitz, Lob und Bewunderung sind allerdings keine tollen Selbstwertquellen. Sie machen einen nämlich abhängig. Was ist, wenn der Erfolg plötzlich ausbleibt? Wenn man kritisiert wird oder plötzlich weniger besitzt? Dann fühlt man sich richtig mies.

Was ist stattdessen wichtig?

Psychologen sagen: Wer zufrieden durchs Leben kommen will, muss sich vor allem selbst akzeptieren. **EIGENTLICH HEISST DAS, DASS MAN SICH MAG.** Du musst **nicht** erfolgreich, schön und bewundert sein.

JEDER MENSCH IST WERTVOLL, GENAU SO, WIE ER IST.

WIRKLICH WAHR!



Bist du unglücklich über Pickel und strähniges Haar? **Dann tröstet dich vielleicht diese Studie.** Sie untersuchte den Selbstwert von älteren Frauen. Im Durchschnitt waren diejenigen mit sich zufriedener, die als Jugendliche nicht gerade umwerfend aussahen. **Warum? Weil Schönheit vergeht ...** und darunter litten viele ehemalige Pausenhof-Models. Wer früher nicht so toll aussah, hatte es meist geschafft, andere Quellen für seinen Selbstwert zu finden.

servier dir selbst Zitroneneis!

(oder: Lern, positiv zu denken)

Oft kreist unser Denken um Unerfreuliches, um Probleme – um die sauren Zitronen, die zum Leben gehören. Was gut läuft, finden viele Leute selbstverständlich – und vergessen es (zu) schnell wieder. Das ist ungeheuer schade! **Auch du brauchst weniger Zitronen – und mehr süßes Zitroneneis: also erfreuliche Gedanken!**

Manche Psychologen glauben, dass es eine Formel gibt: **Es geht uns richtig gut, wenn wir drei Mal mehr positive Gedanken haben als negative.** Klingt einleuchtend. Aber wo kommen die guten Gedanken her, wenn ein nerviger Montagmorgen ansteht?

STELL DIR VOR: Du hast schlecht geschlafen, dein Bruder nervt beim Frühstück und du kippst Saft über deinen Pulli. Wahrscheinlich bist du erst mal sauer. Aber ob du dir den ganzen Tag verderben lässt, liegt nur an dir!

Du kannst trainieren, positive Gedanken zu haben, indem du auf die vielen erfreulichen Kleinigkeiten achtest, die jeder Tag dir schenkt.



PROBIER'S AUS



Stecke fünf Knöpfe in deine Hosentasche. Und dann achte auf alles Gute, Lustige, Erfreuliche. Vielleicht entdeckst du auf dem Schulweg einen duftenden Strauch. Du kapiert etwas Kompliziertes in Mathe. Oder du lachst dich mit Freunden schlapp. **Sobald du etwas Positives bemerkst, wandert ein Knopf in die andere Tasche.** Wie lange dauert es, bis alle Knöpfe die Seite gewechselt haben?

Die meisten Menschen achten unwillkürlich auf Negatives. In der Urzeit war es wichtig, Gefahren schnell zu erkennen. Vielleicht lauerte damals ja ein Säbelzahniger im Gebüsch? Heute könnten wir eigentlich entspannter sein. Aber wir sind es nicht. Teils liegt es vielleicht daran, dass Internet und Fernsehen uns mit Katastrophen-

berichten überfluten. Vor allem aber meckern und jammern viele Menschen eigentlich richtig gerne. Irgendwie verbindet das ja auch: Schüler lästern gemeinsam über unfaire Lehrer, Erwachsene klagen über das Wetter und ihren Dauerstress. **SCHLUSS MIT DEM GEMOTZE! DAVON FÜHLT SICH NIEMAND BESSER!**

MACH EINE MECKER-DIÄT



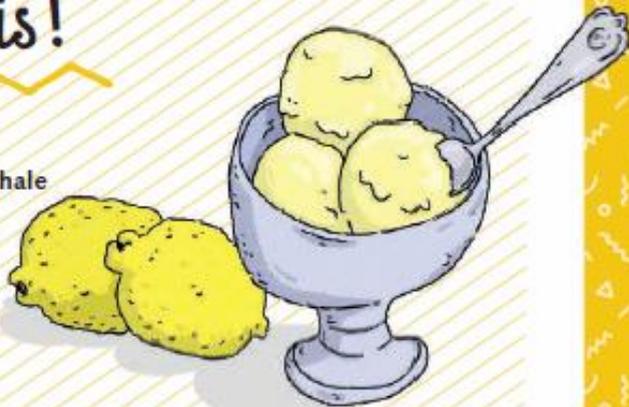
Steck einen Kugelschreiber in die Tasche – und geh aufmerksam durch den Tag. Wann schimpfst du oder stöhnst genervt? Das können nur Gedanken sein („Boah, der Schulbus ist schon wieder so voll!“) oder Dinge, die du zu anderen sagst. Mal dir einen kleinen Punkt auf die Hand, wenn du dein Meckern bemerkst. Fortgeschrittene überlegen sich blitzschnell einen positiven „Aber dafür“-Gedanken. („Der Bus ist voll – aber dafür finde ich gleich jemanden zum Quatschen!“). Zähle abends deine Mecker-Punkte. Schaffst du es, tags darauf (noch) weniger zu sammeln?



Macht garantiert fröhlich: Zitroneneis!

DU BRAUCHST:

2 bis 3 (Bio-)Zitronen mit unbehandelter Schale
75 Gramm Zucker
200 Milliliter Sahne
einen Erwachsenen, der dir am Herd hilft



- ▶ Reibe bei einer Zitrone die Schale ab.
- ▶ Presse die Zitronen aus. Misch in einem Topf 100 Milliliter Zitronensaft mit dem Zucker und der Schale. Lass die Mischung zwei, drei Minuten kochen und dann abkühlen.
- ▶ Schlag die Sahne steif und misch sie mit dem Zitronensirup. Gib das Ganze in einen Gefrierbehälter und stell es in den Gefrierschrank. Rühr nach einer Stunde alles mit einem Schneebesen durch. So entstehen weniger Kristalle. Dein Eis ist nach ungefähr drei Stunden fertig.

ALLES ANSICHTSSACHE!

Denk mal darüber nach: Ist die Welt wirklich genau so, wie du sie siehst?

Ein anderer empfindet sie vielleicht ganz anders!

Liegt morgens zum Beispiel eine fette, tote Spinne auf dem Esstisch ... dann findest du das vielleicht lustig. Aber dein Vater überhaupt nicht. Oder anders herum!

Die Wirklichkeit ist nie einfach so, wie sie ist. **DU bewertest**, was um dich geschieht, und entscheidest ein Stück weit selbst, wie viel Ärger, Probleme oder Ungerechtigkeiten du sehen willst.

STELL DIR VOR:

Ein Nachbarsjunge läuft auf dem Schulweg grublos an dir vorbei. Eigentlich findest du ihn ganz nett. Und früher habt ihr oft zusammen gespielt.



WAS DENKST DU?



„Dieser eingebildete Depp.
Tut so, als ob er mich nicht
sieht!“



Du bist verletzt. Immer wieder
denkst du an den Trottel und
nimmst dir vor, nie wieder
mit ihm zu reden.

„Ha, wie verpeilt ist der
denn! Gleich rennt er gegen
einen Pfahl!“



Du grindest und brüllst: „Hey! Alles
klar?“ Dein Nachbar dreht sich um
und winkt. „Wir müssen uns mal
wieder treffen!“, ruft er.

Dieselbe Situation kann dazu führen, dass du dich den ganzen Morgen herumärgerst oder dass du beschwingt zur Schule gehst. Das Beispiel zeigt: **Deine Welt verändert sich tatsächlich ein bisschen, je nachdem, wie dein Blickwinkel auf sie ist ... wie du über die Dinge denkst.**

Weitere Beispiele gewünscht?

- ▶ Lächel jemanden an. Fast immer lächelt er zurück!
- ▶ Wenn du jemanden gut leiden kannst, spürt er das – und ist meist auch netter zu dir.

Aber es funktioniert auch andersherum:

- ▶ Wer denkt, dass andere ihn nicht mögen, wirkt oft verkrampt und muffelig. Dann sind andere tatsächlich nicht gern mit ihm zusammen.

Sorgen und Ärger entstehen oft, obwohl gar nichts wirklich Dramatisches passiert ist. Wir **bewerten** etwas als besorgniserregend oder ärgerlich. Aber oft wäre dasselbe Ereignis aus einem anderen Blickwinkel betrachtet gar nicht so schlimm.

PROBIER'S AUS



Nicht alles läuft nach Plan. **Aber Muffel-Gedanken helfen dann nicht weiter.** Streich sie durch! Fällt dir etwas Positives oder Lustiges ein?

Es regnet vor dem Hockeyspiel.

- ▶ ~~„War ja klar. Samstag schüttet es immer!“~~ 

- ▶ **SCHLAMMSCHLACHTEN HABEN WIR BISHER
IMMER GEWONNEN!** 

Der neue Englischlehrer ist streng.

- ▶ „Der Typ hasst Kinder! Und mich ganz besonders!“ 

- ▶



Es gibt zerkochten Rosenkohl zum Abendessen.

- ▶ „Jgitt! Ich hasse grünes Matschgemüse!“ 

- ▶



Aus dem Zimmer deiner Schwester wummert laute Musik.

- ▶ „Typisch. Die macht das extra, um mich zu ärgern!“ 

- ▶

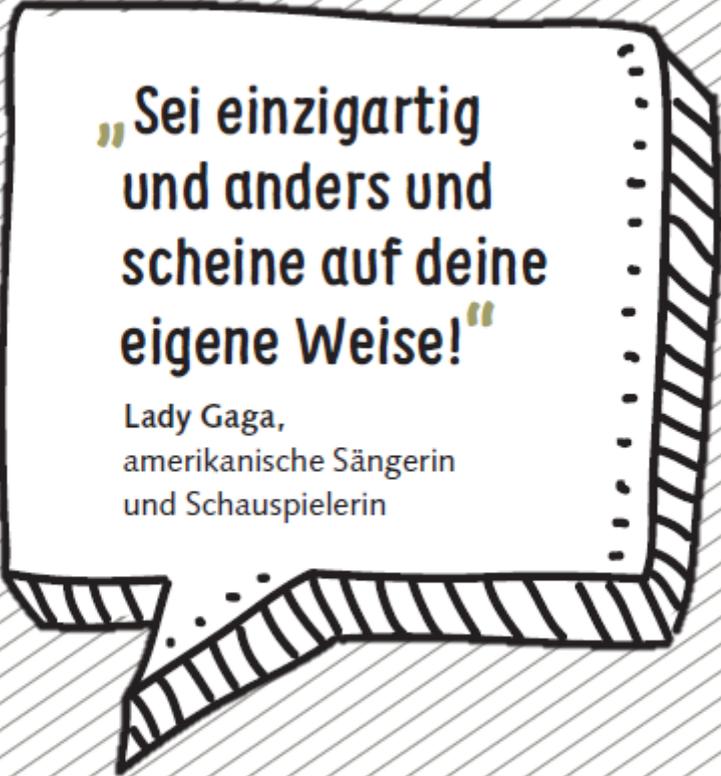


Der Bus hat Verspätung.

- ▶ „Na super. Immer, wenn ich's eilig habe!“ 

- ▶





**„Sei einzigartig
und anders und
scheine auf deine
eigene Weise!“**

Lady Gaga,
amerikanische Sängerin
und Schauspielerin