



# Shine TOOLBOX

# Willkommen in deinem Guide

Hey! Schön, dass du hier bist. Dieser Guide dreht sich nur um dich und deine mentale Power. Egal, ob du manchmal das Gefühl hast, dass dir alles über den Kopf wächst, oder ob du einfach nur ein bisschen besser klarkommen willst – dieser Guide hilft dir dabei. Hier findest du Tipps und Tricks, wie du mit Stress umgehen, deine Emotionen checken und das Beste aus deinem Alltag rausholen kannst.

Keine allzu langen und langweiligen Theorien – alles easy umzusetzen und passend für dein Leben. Ready? Let's go!

## You got this! – Finde deinen Weg

### Gedanken & Gefühle sortieren: Klarheit schaffen

Manchmal sprudeln deine Gedanken einfach nur so durcheinander. Das kommt vor, vor allem, wenn du viel um die Ohren hast. Du hast das Gefühl, 1000 Dinge schwirren in deinem Kopf herum und du hast so überhaupt keine Ahnung, wo du anfangen sollst. Was ist wichtig, was nicht? Aber kein Stress! Es gibt richtig gute Methoden, wie du Ordnung in das Ganze bringst und deine Gedanken klarer fassen kannst. So schaffst du Platz für Ruhe und kannst dich auf das Wesentliche konzentrieren.

### Gedanken-Dump: Alles rauslassen

Eine der einfachsten Methoden, um wieder klaren Kopf zu bekommen, ist der sogenannte „Gedanken-Dump“. Hier gibt es mehrere Methoden, wie du deine Gedanken, die dir so durch den Kopf gehen, loswirst und später ordnen kannst. Egal, ob es etwas Wichtiges, Banales oder sogar Unsinniges ist – es geht darum, den Kopf freizubekommen.

### Let's try:

- Schnapp dir ein Notizbuch oder einfach ein Blatt Papier: Schreib einfach drauflos, ohne nachzudenken, wie es aussieht oder klingt. Mach dir keine Sorgen um Ordnung, Rechtschreibung oder Sinn. Der Trick ist, einfach alles rauszulassen. Du wirst sehen, wie sich dein Kopf nach und nach leichter anfühlt.
- Gedanken-Collage: Wenn du nicht so auf Schreiben stehst, schnapp dir alte Zeitschriften oder drucke Seiten aus dem Internet aus. Schneide Wörter, Sätze oder Bilder aus, die zu deinen Gedanken passen, und klebe sie auf ein Blatt Papier. So entsteht eine visuelle Collage deiner Gedanken – bunt, chaotisch und genau so, wie es sich anfühlt.

## Mindmaps: Struktur in deine Gedanken bringen

Wenn du das Gefühl hast, deine Gedanken schwirren kreuz und quer, kann eine Mindmap helfen, sie zu ordnen. Stell' dir das wie eine Landkarte für deine Gedanken vor, bei der du ein zentrales Thema in die Mitte schreibst und dann alles, was dir dazu einfällt, wie Äste drum herum ergänzt..

### Let's try:

- **Fange mit einem Hauptgedanken an – zum Beispiel „Schule“ oder „Freunde“.** Dann füge Unterpunkte hinzu, wie „Hausaufgaben“, „Schule“ oder „Freizeit“. Das hilft dir, deine Gedanken visuell zu sortieren und zu erkennen, wo der Fokus liegt oder wo du vielleicht etwas ändern kannst.
- **Farben für den Überblick:** Nutze verschiedene Farben für unterschiedliche Themen oder Gefühle. Zum Beispiel kannst du alles, was mit Stress zu tun hat, in Rot schreiben und alles, was dir Freude macht, in Grün. So erkennst du auf einen Blick, welche Bereiche mehr Aufmerksamkeit brauchen und wo du dich gut fühlst.
- **Bilder und Symbole hinzufügen:** Nicht nur Worte – zeichne kleine Symbole oder Bilder, die zu deinen Gedanken passen. Wenn du zum Beispiel „Prüfungsstress“ schreibst, könntest du eine Uhr zeichnen, um den Zeitdruck darzustellen. Das macht die Mindmap lebendiger und einfacher zu verstehen, besonders wenn du später darauf zurückkommst.
- **Haptische Mindmaps gestalten:** Schnapp dir Bastelmaterialien wie buntes Papier, Schere, Kleber und Marker. Schneide verschiedene Formen aus – Kreise für wichtige Gedanken, Pfeile für Verbindungen oder Sterne für Highlights – und klebe sie auf ein großes Blatt Papier. Das Gestalten mit deinen Händen hilft dir, dich intensiver mit deinen Gedanken auseinanderzusetzen und macht die Mindmap zu einem kreativen Kunstwerk.
- **Mindmap aus Naturmaterialien:** Geh raus in die Natur und sammle kleine Äste, Steine, Blätter oder Blumen. Verwende diese Materialien, um die Verbindungen und Hauptpunkte deiner Mindmap auf einem großen Blatt Papier oder direkt am Boden zu legen. Die haptische Arbeit mit Naturmaterialien hilft dir, dich intensiver mit deinem Thema auseinanderzusetzen, und macht das Lernen entspannter.
- **Mindmap in 3D:** Erstelle eine dreidimensionale Mindmap aus Knete oder Pappmaché. Modelliere das Hauptthema in die Mitte – vielleicht eine Sonne, die alle Ideen erleuchtet – und baue dann Verbindungen mit kleinen Pfeilen, Kugeln oder anderen Formen. So wird das Lernen greifbar und visuell noch spannender.

- **Mindmap-Stempel:** Gestalte selbstgemachte Stempel, z. B. aus Radiergummi oder Kartoffeln, und nutze sie, um deine Mindmap zu strukturieren. Ein Stern-Stempel kann wichtige Punkte markieren, ein Pfeil-Stempel Verbindungen anzeigen. Das Stempeln macht Spaß und verleiht deiner Mindmap Persönlichkeit.
- **Kneten und Modellieren:** Für ein echtes 3D-Erlebnis kannst du mit Knete oder Modelliermasse arbeiten. Stelle dir vor, du modellierst eine Figur oder ein Objekt, das deine Gedanken oder Gefühle symbolisiert – wie einen Berg für Herausforderungen oder eine Sonne für positive Ziele. So schaffst du nicht nur eine Verbindung zu deinem Thema, sondern kannst es auch wortwörtlich „begreifen“.
- **Collagen basteln:** Durchforste alte Zeitschriften oder Drucke und schneide Bilder, Worte oder Farben aus, die zu deinem Thema passen. Klebe sie auf ein großes Blatt Papier, um eine Collage zu erstellen, die deine Gedanken und Gefühle visualisiert. Das Ergebnis ist nicht nur kreativ, sondern auch eine Inspiration für später.

## Gedanken beobachten: Wolken-Technik

Stelle dir vor, deine Gedanken sind wie Wolken am Himmel. Sie kommen, schweben vorbei und ziehen weiter. Du musst sie nicht festhalten oder darüber nachdenken, woher sie kommen oder wohin sie ziehen. Sie sind da und dann sind sie wieder weg. Diese Technik hilft dir, Abstand zu gewinnen und nicht in Gedankenstrudel zu geraten. .

### Let's try:

- Wenn du merkst, dass dich viele Dinge gleichzeitig beschäftigen, stell dir vor, du sitzt auf einer Wiese und beobachtest, wie die Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Du musst nichts tun, du betrachtest sie nur. Mit der Zeit wandern sie vorbei, ohne dich mitzureißen.
- Du hast auch die Möglichkeit dir diese Wolken aufzuzeichnen und je nach Wichtigkeit machst du manche größer und manche kleiner. Gib jeder Wolke einen Namen für was sie steht und überlege dir, wie viel Zeit und Aktivität du mit dieser Wolke verbringst. Dann nimm ein weiteres Blatt Papier und zeichne neue Wolken und dieses Mal so, wie sie eventuell für die Zukunft besser passen würden. Z. B. wenn du zu viel am Handy Zeit verbringst, anstatt dich mit Freund:innen zu treffen oder für Geschichte zu lernen, dann gib der Wolke „Freundschaft“ oder „Geschichte“ mehr Größe und Gewicht. Diese Zeichnung hängst du dann im Zimmer auf und das hilft dir deine Ziele zu visualisieren und bringt dich näher an deine gewünschten Ziele.
- Die Atem-Wolken-Technik: Stell dir vor, du atmest deine Wolken ein und aus. Atme tief durch die Nase ein, während du dir vorstellst, wie eine kleine, helle Wolke voller Ruhe in deinen Körper zieht. Halte den Atem kurz an und lass diese Ruhe in dir wirken. Dann atme langsam durch den Mund aus und stelle dir vor, wie eine dunkle Wolke mit Stress oder Überforderung

deinen Körper verlässt. Wiederhole das fünfmal. Du wirst merken, wie du ruhiger und fokussierter wirst.

- **Wolken-Meditation:** Setz dich bequem hin, schließe die Augen und stell dir den Himmel mit deinen Wolken vor. Konzentriere dich auf eine Wolke, die ein positives Gefühl oder Ziel repräsentiert, wie „Freundschaft“ oder „Spaß beim Lernen“. Während du tief ein- und ausatmest, beobachte, wie diese Wolke größer und heller wird. Lass sie sich mit deinem ganzen Körper verbinden – wie ein leichter, angenehmer Nebel, der dir Ruhe und Motivation schenkt.

Diese Übungen helfen dir nicht nur, klarer zu denken, sondern auch eine positive Einstellung zu deinen Zielen zu entwickeln. Die Kombination aus Zeichnen, Visualisieren und Achtsamkeit sorgt dafür, dass du deine Gedanken nicht nur ordnest, sondern auch bewusst steuerst.

**Von der Wolke zur Realität – wie du deine Ziele erreichst (Beispiel):** Neben der Visualisierung deiner Gedankenwolken ist es wichtig, dir auch konkrete Schritte zu überlegen, um deine Ziele zu erreichen. Hier ist eine Anleitung, die dir dabei hilft:

1. **Worauf solltest du verzichten? Manchmal müssen wir Dinge loslassen, die uns ablenken oder Energie rauben. Überlege dir bei jeder Wolke: Was hindert dich daran, dein Ziel zu erreichen?**
  - **Beispiel:** Wenn du zu viel Zeit am Handy verbringst, überlege, welche Apps dich am meisten ablenken, und entscheide, wie du sie einschränken kannst. Vielleicht kannst du bestimmte Benachrichtigungen ausschalten oder feste Handyzeiten einplanen.
2. **Was solltest du reduzieren?** Nicht alles muss komplett verschwinden – oft reicht es, wenn du Dinge bewusster und in kleineren Mengen nutzt.
  - **Beispiel:** Du musst nicht auf Social Media verzichten, aber lege fest, wie viel Zeit du täglich dort verbringen möchtest. Statt stundenlang zu scrollen, könntest du dir einen Timer stellen und nach 30 Minuten etwas anderes tun.
3. **Einen realistischen Plan erstellen:** Jetzt geht's ans Eingemachte: Schreib auf, wie du dein Ziel erreichen möchtest. Der Trick ist, den Plan in kleine, erreichbare Schritte zu zerlegen.
  - **Beispiel für das Ziel „Mehr Freundschaft“:**
    - Montag: Schreib einer:m Freund:in und frag, wie's ihr oder ihm geht.
    - Mittwoch: Plane ein Treffen oder einen Anruf am Wochenende.
    - Samstag: Triff dich mit einer Person, die dir wichtig ist, und verbringt bewusste Zeit zusammen – ohne Handy.
4. **Die positive Wolke wachsen lassen** Damit deine Zielwolke größer wird, überlege dir, welche Aktivitäten dir dabei helfen. Was macht dir Freude, und wie kannst du mehr davon in deinen Alltag einbauen?
  - **Beispiel für „Mehr Fokus auf Geschichte“:**
    - Lies spannende Bücher oder schau dir Dokus an, die dich für das Fach begeistern.
    - Teile das Thema in kleinere Abschnitte, die du nach und nach lernst.

### **Ein Beispiel für deinen Plan:**

- **Wolke „Handyzeit reduzieren“:**
  - 1Schritt 1: Reduziere die Handyzeit auf 1 Stunde am Tag.
  - Schritt 2: Stelle den Flugmodus während der Lernzeit ein.
  - Schritt 3: Nutze die gewonnene Zeit für etwas, das dir guttut, wie ein Spaziergang oder ein Hobby

**Zusammenfassung:** Verzichte auf Ablenkungen, die dich von deinem Ziel wegführen. Reduziere Dinge, die nicht komplett wegfallen müssen, aber bewusst gesteuert werden sollten. Erstelle einen Plan mit kleinen, realistischen Schritten. Mach dir bewusst, dass du Fortschritte nicht von heute auf morgen sehen wirst – aber jeder kleine Schritt bringt dich näher an dein Ziel.

## **To-Do-Listen: klare Ziele setzen**

Eine weitere Lösung, um Klarheit zu schaffen, ist, deine Aufgaben in kleine, machbare Schritte zu unterteilen. Statt alles gleichzeitig im Kopf zu haben, kannst du die Dinge Schritt für Schritt angehen.

### **Wofür brauchst du Ziele?**

Ziele zu haben, gibt deinem Tag und deinem Leben eine Richtung. Sie helfen dir, dich auf das zu konzentrieren, was dir wirklich wichtig ist, anstatt dich von allem Möglichen ablenken zu lassen. Ein Ziel ist wie ein Kompass: Es zeigt dir, wohin du willst, auch wenn der Weg manchmal unübersichtlich erscheint. Wichtig dabei ist, dass es deine Ziele sind – nicht die, die andere von dir erwarten. Ob es darum geht, besser in der Schule zu werden, eine neue Fähigkeit zu lernen oder mehr Zeit für dich selbst zu haben – deine Ziele sollten zu dir und deinem Leben passen.

Ziele geben dir außerdem ein gutes Gefühl, wenn du sie erreichst. Egal, wie groß oder klein sie sind, jeder Erfolg zeigt dir: Du kannst etwas bewegen. Sie helfen dir auch, dran zu bleiben, wenn es mal schwierig wird, weil du weißt, wofür du dich anstrengst. Der Trick ist, die Ziele so zu setzen, dass sie realistisch und erreichbar sind. So motivierst du dich, Schritt für Schritt weiterzukommen.

**Let's try:**

- *Mach eine To-do-Liste mit allem, was du erledigen möchtest. Teile die Liste in kleinere, leicht erreichbare Ziele auf, und streiche sie durch, wenn du sie erledigt hast. Dieses einfache Durchstreichen gibt dir nicht nur das Gefühl, voranzukommen, sondern schafft auch mehr Übersicht, weil du klar vor Augen hast, was noch zu tun ist.*
- *Zeitblöcke planen:* Teile deinen Tag in Zeitabschnitte ein und lege fest, welche Aufgabe du in welchem Block erledigst. Zum Beispiel: „09:00–09:30 Mathe lernen, 09:30–09:45 Pause.“ So hast du einen klaren Plan und verhinderst, dass du dich verzettelst. Es fühlt sich viel machbarer an, wenn du dich auf kleinere Abschnitte konzentrierst.
- *Belohnungen einbauen:* Verknüpfe deine To-do-Liste mit kleinen Belohnungen. Zum Beispiel: „Nach jeder dritten erledigten Aufgabe gönne ich mir 10 Minuten Musik hören oder einen kleinen Snack.“ So bleibt die Motivation hoch, und du hast etwas, worauf du dich freuen kannst.

**„Takeaways“:** Die Hauptsache ist, dass du die Kontrolle über deine Gedanken übernimmst, anstatt dich von ihnen überwältigen zu lassen. Mit ein paar einfachen Techniken wie dem Gedanken-Dump, To-do-Listen oder der Wolken-Technik kannst du Klarheit schaffen, Stress abbauen und dich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Du hast die Tools, um das Chaos im Kopf zu sortieren und deine Gedanken so zu strukturieren, dass sie dich nicht mehr belasten – sondern dir helfen, voranzukommen!!

**Wenn's zu viel wird: Bleib locker**

Es gibt Tage, die einfach nicht rundlaufen wollen. Ob Schule, Freunde, Familie oder einfach nur der normale Alltagsstress, es kann sich anfühlen, als würde nichts mehr richtig funktionieren. Das Gute daran: du kannst lernen, auch in solchen Momenten cool und gechillt zu bleiben und wieder runterzukommen. Merke dir: „Unperfekt ist das neue Perfekt“ – es geht nicht darum, 100 und mehr Prozent zu erreichen, es geht darum Tools zu haben, die dich dabei unterstützen, den Überblick zu behalten und entspannt zu bleiben. .

**Mini-Pausen: Gönn dir und deinem Gehirn eine kleine Auszeit!**

Wenn dir alles zu viel wird – take a break! Dein Gehirn braucht manchmal einfach einen Moment, um sich zu erholen. Selbst fünf Minuten können einen großen Unterschied

machen. Hier können Atemtechniken und Bewegung Wunder wirken, weil sie direkt auf deinen Körper und Geist einwirken.

- **Atemtechniken:** Dein Atem ist wie ein Schalter, der deinen Körper beruhigen kann. Wenn du bewusst langsam und tief atmest, schickst du deinem Gehirn ein Signal: „Alles ist okay.“ Dein Herzschlag wird langsamer, dein Blutdruck sinkt, und dein Körper schüttet weniger Stresshormone wie Cortisol aus. Gleichzeitig bekommst du mehr Sauerstoff, was deinem Gehirn hilft, klarer zu denken. Dein Atem wirkt jedoch auch direkt auf dein autonomes Nervensystem, das zwei wichtige Teile hat: den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus ist der „Gasgeber“ – er springt an, wenn du unter Stress stehst, und bereitet deinen Körper auf „Kampf oder Flucht“ vor. Dein Herz schlägt schneller, dein Atem wird flach und du bist in Alarmbereitschaft. Das ist praktisch, wenn du schnell reagieren musst, aber auf Dauer kann es dich erschöpfen. Hier kommt nun der „Parasympathikus“ ins Spiel. Er ist für den „Entspannungsmodus“ verantwortlich. Wenn du bewusst und tief und langsam atmest, aktivierst du diesen Teil deines Nervensystems. Dein Herzschlag verlangsamt sich, dein Blutdruck sinkt, und dein Körper kommt in einen Zustand von Ruhe und Regeneration. Es ist, als würdest du innerlich die Pause-Taste drücken und deinem Körper sagen: „Alles ist okay, du kannst entspannen“.
- **Bewegung:** Bewegung baut Stress ab und setzt Endorphine frei – die „Glückshormone“, die dir ein gutes Gefühl geben. Egal ob du tanzt, gehst, oder dich dehnt: Durch Bewegung wird dein Kreislauf angeregt, und das hilft deinem Körper, die Spannung loszuwerden. Gleichzeitig lenkt Bewegung deinen Kopf von negativen Gedanken ab und bringt dich zurück in den Moment. Selbst kleine Bewegungen wie das Strecken deines Körpers oder ein paar lockere Yoga-Übungen können helfen, die Muskeln zu entspannen und den Geist zu klären.

### Let's try:

- Nimm dir regelmäßig Mini-Pausen, in denen du bewusst etwas anderes machst. Leg dein Handy zur Seite, streckt dich kurz, geh ein paar Schritte oder atme tief durch. Diese kurzen Breaks helfen dir, wieder Klarheit zu finden und neue Energie zu tanken.
- Probiere die 4-7-8 Atemtechnik aus. Atme 4 Sekunden ein, halte 7 Sekunden den Atem an und atme 8 Sekunden lang langsam aus. Du wirst gleich merken, diese Technik beruhigt dich.
- Versuche auch die Atemübung Box Breathing: Du atmest 4 Sekunden ein, dann hältst du für 4 Sekunden den Atem an und atmest dann 4 Sekunden lang aus. Auch hier kann dir die Übung helfen, in wenigen Minuten ruhiger zu werden.
- Probiere eine einfache Übung wie die Kindhaltung aus dem Yoga: Knien, den Oberkörper nach vorne sinken lassen und die Stirn auf den Boden legen. Das entspannt den Rücken.

ken und beruhigt den Geist.

- Atem und Bewegung sind wie ein Reset-Knopf für deinen Körper. Sie holen dich aus dem Stressmodus und bringen dich zurück in ein Gefühl von Ruhe und Balance.
- Bewegung hilft immer! Spring ein bisschen rum, tanz‘ zu deinem Lieblingssong oder geh‘ einfach eine Runde spazieren. Danach fühlst du dich gleich entspannter und freier.
- Probiere den „Shake-it-off“-Move aus: diese Übung ist perfekt, wenn du das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird und du dich wieder leichter fühlen möchtest. Steh auf, stell dich locker hin, Füße schulterbreit auseinander. Dann beginne deine Arme und Hände zu schütteln, als würdest du etwas loswerden wollen. Nimm die Beine dazu und schüttele alles aus, hüpfle leicht auf der Stelle, oder tanze, wie dir danach ist. Bewege dich für 1–2 Minuten, bis du merkst, wie die Anspannung langsam abfällt. Atme tief ein und aus und spüre, wie sich dein Körper leichter und entspannter anfühlt.

**Das Tolle an der Übung:** das Schütteln hilft deinem Körper, Stress und Anspannung loszuwerden – wie ein „Reset“. Es regt die Durchblutung an, löst Verspannungen in den Muskeln und gibt dir das Gefühl, wieder in Bewegung zu kommen. Es lockert dein Gehirn ebenso auf, weil es spielerisch und unbeschwert ist, so bekommst du wieder einen klaren Kopf. Du kannst auch Musik dazu nehmen.

## Bewegung bringt Klarheit

Wenn dir alles zu viel wird, kann dir körperliche Bewegung helfen, wieder klarer zu denken. Frische Luft und Bewegung unterstützen deinen Kopf, das Chaos kann wieder verschwinden. Dein Körper setzt durch Bewegung auch Glückshormone (Endorphine) frei, die dich glücklicher und entspannter machen.

**Tipp:** Lass das Chaos im Kopf und rund um dich herum einfach sein: Steh auf, geh‘ raus, chill im Freien, mach ein paar Schritte nach vor und wieder zurück, bleib stehen, beobachte, was um dich passiert, und gehe weiter, wiederhole das Stehenbleiben, Innehalten und Weitergehen. Mach dies für ein paar Minuten und du wirst sehen: Ein paar Schritte können schon den Unterschied machen.

**Tipp:** Du bewegst dich gerne zur Musik – dann lass es raus und tanze! Auch hier geht es rein um die Bewegung und um den Spaß. Du wirst merken, wie sich deine Laune hebt und all das vernebelte und undurchsichtige in deinem Kopf sich auflöst und du wieder klarer denken kannst. Dance as no one’s watching.

## Achtsamkeit: Im Moment ankommen

Achtsamkeit bedeutet, komplett im Moment zu sein und nicht ständig mit den Gedanken woanders hin abzudriften. Es bedeutet auch, deinen Fokus gezielt auf das zu richten, was gerade wichtig ist. Der Fokus ist wie ein Scheinwerfer: Du entscheidest, worauf du dein Licht lenkst, während alles andere in den Hintergrund rückt. Wenn du im Fokus bist, kannst du deine Energie voll auf eine Sache konzentrieren. Statt auf Autopiloten zu laufen oder von Sorgen und To-dos überrollt zu werden, drückst du auf PAUSE in deinem Kopf und achtest bewusst darauf, was gerade um dich herum passiert – ohne abgelenkt zu sein. Du schaltest dein Kopf-Karussell kurz aus und achtest darauf, wie du dich fühlst, was du hörst, siehst, riechst oder schmeckst. Ohne darüber zu urteilen. Einfach mal chillen und den Moment bewusst wahrnehmen.

## Finde deinen Fokus

### Was bedeutet das, finde deinen Fokus?

Du bist im Fokus, wenn du ganz in einer Aufgabe oder einem Moment aufgehst – zum Beispiel beim Zeichnen, Musikhören oder sogar beim Lösen einer kniffligen Matheaufgabe. Dein Kopf ist klar, und es fühlt sich an, als ob die Zeit kurz stehen bleibt. Gleichzeitig fühlst du dich produktiv und ruhig, weil du dich nicht verzettelst.

### Wie kannst du den Fokus finden?

Es beginnt damit, bewusst innezuhalten und zu entscheiden, worauf du dich konzentrieren möchtest. Achtsamkeitsübungen wie die 5-Sinne-Technik (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) helfen dir, dich zu erden und den Moment wahrzunehmen. Sobald du klar bist, kannst du mit Fokus tiefer eintauchen. Wichtig ist: Fokus heißt nicht, perfekt zu sein, sondern bewusst da zu sein – bei dem, was gerade zählt.

### Let's try:

- Probiere die 5-Sinne-Übung aus. Die 5-Sinne-Übung kann dir helfen, aus deinem Gedankenkarussell auszusteigen und dich voll auf den Moment zu konzentrieren. Eine Tabelle kann dabei ein hilfreiches Werkzeug sein, um deine Wahrnehmungen klar zu strukturieren und alles festzuhalten, was dir auffällt.

**Sehen:** Schau dich um und finde fünf Dinge, die dir auffallen. Vielleicht ist es das Muster deiner Decke, die Farbe des Himmels oder ein Poster an deiner Wand. Versuch, die kleinen Details wahrzunehmen, die du sonst übersehen würdest.

**Hören:** Konzentriere dich auf vier Geräusche, die du gerade wahrnehmen kannst. Vielleicht hörst du das Zwitschern von Vögeln, das Summen eines Kühlschranks oder sogar deinen eigenen Atem.

**Fühlen:** Nimm drei Dinge wahr, die du gerade spüren kannst. Zum Beispiel das weiche Kissen unter deinem Kopf, den Boden unter deinen Füßen oder die warme Tasse in deinen Händen.

**Riechen:** Such nach zwei Düften, die du wahrnehmen kannst. Das kann der Duft von frisch gemachter Pasta sein, die Luft nach dem Regen oder sogar das Shampoo in deinen Haaren.

**Schmecken:** Finde einen Geschmack, den du gerade bemerkst. Vielleicht hast du ein Stück Schokolade im Mund, trinkst einen Tee oder spürst einfach den Geschmack deiner eigenen Lippen.

Füll die Tabelle aus, während du die Übung machst. Schreib auf, was dir in jedem Bereich auffällt. Reflektiere danach, wie du dich fühlst und ob du dich entspannter und klarer wahrnimmst.

**Gönn dir regelmäßige Offline-Zeiten.** Dein Handy mal wegzulegen und den Moment offline zu genießen, gibt dir Energie und schafft Platz für neue Ideen.

Ständiges Handy-Scrollen überflutet dein Gehirn mit Reizen, die es auf Dauer überfordern können. Das macht es schwerer, sich zu konzentrieren, und erhöht Stress, weil dein Gehirn ständig auf „Alarm“ läuft. Eine Pause hilft deinem Kopf, sich zu regenerieren und klarer zu denken.

**Fokus finden wie mit einer Kamera:** Setz dich an einen ruhigen Ort, atme tief ein und aus, und stell dir vor, du hältst eine Kamera in deinen Händen. Frag dich: „Was genau mache ich gerade?“ Vielleicht sitzt du auf einem Stuhl, fühlst den Boden unter deinen Füßen oder hörst leise Geräusche im Hintergrund. Nimm diese Details bewusst wahr. Jetzt stell dir vor, du drehst den Fokus der Kamera ganz nah auf einen Moment. Vielleicht ist es die Tasse in deinen Händen, die Wärme, die du spürst, oder die Bewegung deines Atems. Bleib für ein paar Sekunden bei diesem einen Bild. Dann zoomst du langsam wieder heraus und nimmst die ganze Szene wahr – dich, den Raum, die Geräusche um dich herum. Spüre, wie der Moment klarer wird und alles, was vorher zu viel war, kleiner und unwichtiger erscheint. Wiederhole diese Übung, wenn dein Kopf zu voll ist.

**Zoom-Fokus-Kamera Übung** mit Schreiben: du kannst diese Übung auch mit Stift und Papier durchführen. Das hilft dir, den Moment noch bewusster wahrzunehmen und deine

Gedanken zu ordnen. Setze dich hin und beginne mit: „*Was mach ich gerade?*“ Schreibe auf, was du im Moment tust. Zum Beispiel: „*Ich sitze auf meinem Bett, halte eine Tasse Tee in der Hand und höre Musik.*“ Dann mach weiter mit „*Was nehme ich wahr?*“ Beschreibe ein Detail, auf das du dich fokussierst. Zum Beispiel: „*Die Tasse fühlt sich warm an, der Tee riecht nach Minze, und ich höre das Klavierspiel im Hintergrund.*“ Zum Schluss arbeite mit „*Was sehe ich im größeren Bild?*“ Schreibe auf, was dich umgibt und wie du dich dabei fühlst. Zum Beispiel: „*Mein Zimmer ist ruhig, ich sehe die Sonne durch das Fenster scheinen, und ich merke, wie ich langsam entspanne.*“ Dieses schriftliche Fokussieren ist wie ein Zoom mit Worten – es bringt dich in den Moment und lässt dich erkennen, was wirklich zählt. Du kannst es immer wieder machen, wenn du dich verloren fühlst

## Akzeptiere, dass nicht jeder Tag perfekt ist

Manchmal läuft es nicht nach Plan, und das ist okay. Du musst nicht immer produktiv, perfekt oder super drauf sein. Es ist völlig in Ordnung, auch mal einen schlechten Tag zu haben. Wichtig dabei ist – darauf zu achten, dass du anderen den Tag deswegen nicht schlechter machst. Es ist dein Ding, dass es heute nicht rund läuft, die anderen können nichts dafür!

### Let´s try:

- Erinnere dich daran, dass es okay ist, Pausen zu machen und dass du nicht immer alles zu 100% gecheckt haben musst und unter Kontrolle hast. Gib dir selbst die Erlaubnis, dein Tempo zu bestimmen. Lass es langsamer angehen.
- Dir ist heute alles zu viel? Es kommen einfach keine guten Vibes bei dir an? Dann nimm dir kurz eine Auszeit und denke darüber nach, was du heute schon alles geschafft hast. Selbst kleine Schritte zählen, und es ist wichtig, dir diese Erfolge selbst bewusst zu machen und sie auch zu feiern!

## Reden hilft, Bro!

Kennst du das Gefühl, dass alles in dir drin stecken bleibt und immer schwerer wird? Vielleicht hast du schon mal daran gedacht, mit jemandem über deine Sorgen zu sprechen, aber es dann doch nicht gemacht. Vielleicht, weil du nicht wusstest, wie du anfangen sollst, oder weil du dachtest: „Ach, das versteht sowieso niemand.“ Aber weißt du was? Genau dieser erste Schritt – jemandem zu sagen, was in dir vorgeht – kann so viel leichter machen.

Es ist okay, nicht alles alleine tragen zu können. Es ist okay, Schwäche zu zeigen, denn das macht dich nicht weniger stark. Und auch wenn es am Anfang ungewohnt oder sogar beängstigend sein mag, mit jemandem zu reden: Es lohnt sich. Wirklich. Manchmal ist genau das der Moment, in dem sich etwas verändert.

Du verdienst es, gehört zu werden. Du musst nicht alles allein schaffen. Also, lass uns schauen, wie du diesen ersten Schritt machen kannst – ohne Druck, ohne Stress, aber mit der Gewissheit, dass da jemand ist, der zuhört.

Es kann unglaublich befreiend sein mit jemanden über das zu sprechen, was dich gerade beschäftigt. Egal ob Freunde, Familie oder jemand aus der Schule, dem du vertraust – es tut gut, die Dinge einfach mal beim Namen zu nennen und sie laut auszusprechen oder sich jemand Vertrauten mitzuteilen.

### **Reden tut gut:**

- **Mach den ersten Schritt:** Sag einfach mal: „Hey, ich brauche kurz jemanden zum Reden.“ Du wirst merken, dass es oft eine echte Erleichterung ist, die eigenen Sorgen zu teilen. Es fühlt sich weniger schwer an, wenn man nicht alles alleine tragen muss.
- **Keiner da? Schreib es auf:** Wenn gerade niemand erreichbar ist, kann es helfen, alles niederzuschreiben. Das Schreiben ordnet deine Gedanken, nimmt den Druck raus und gibt dir Raum, dich zu sortieren. Manchmal sieht die Situation danach schon weniger ausweglos aus.
- **Reden ist kein Zeichen von Schwäche:** Ganz im Gegenteil – es braucht Mut, die eigenen Gedanken zu teilen. Doch genau dieser Mut kann dich weiterbringen und dir zeigen, dass du nicht alleine bist.

### **Und wenn du niemanden zum Reden hast?**

Manchmal hat man das Gefühl, ganz allein zu sein. Vielleicht hast du gerade niemanden in deiner Nähe, dem du vertrauen kannst, oder du traust dich nicht, jemanden direkt anzusprechen. Das bedeutet nicht, dass du keine Hilfe bekommen kannst. Es gibt Menschen, die immer für dich da sind, auch wenn du sie nicht kennst – sie hören zu, verstehen, und wollen dir helfen.

- **Hotlines, die für dich da sind:** Wenn du dich gerade einsam fühlst, wende dich an eine SOS-Hotline. Diese Menschen sind da, um dir zuzuhören, ohne zu urteilen. In

Österreich kannst du „Rat auf Draht“ unter der Nummer 147 erreichen – kostenlos und anonym. In Slowenien gibt es „TOM – Telefon za otroke in mladostnike“, täglich von 13:00 bis 20:00 Uhr, unter **116 111**.

- **Ein erster Schritt, der alles verändern kann:** Du musst nicht wissen, was du sagen sollst. Einfach nur ein „Hallo, ich fühle mich gerade nicht gut“ reicht aus, damit jemand dir zuhören kann. Diese Hotlines sind dafür da, dass du dich verstanden fühlst, auch wenn du denkst, dass du gerade niemandem vertrauen kannst.

### **Warum das so wichtig ist:**

Dich mitzuteilen bedeutet nicht, dass du schwach bist. Es zeigt, dass du dich um dich selbst kümmerst. Jeder Mensch hat mal Momente, in denen er nicht weiterweiß – das ist ganz normal. Wichtig ist nur, dass du dich nicht verschließt. Auch wenn es dir schwerfällt, öffne dich und teile deine Sorgen mit deinen Mitmenschen – denke immer daran: *„Du hast es verdient, gehört zu werden“*

### **Takeaways: Du bist stärker, als du denkst!**

Okay, manchmal fühlt es sich an, als wäre alles zu viel und wächst dir über deinen Kopf. Oder als ob du den Boden unter den Füßen verlierst und keinen Plan hast, wie du das alles klar bekommen sollst. Aber hey – du hast das schon öfter geschafft, oder? Und du kannst es wieder schaffen!

Du musst nicht immer alles sofort hinkriegen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und probier aus, was dir hilft: eine kurze Pause, tief durchatmen, dich bewegen, mit jemandem reden oder einfach mal abschalten. Manchmal reicht schon ein kleiner Schritt, um das Chaos im Kopf ein bisschen zu ordnen.

Stressige Phasen gehören zum Leben, aber sie gehen auch wieder vorbei. Du hast die Werkzeuge, um damit umzugehen, und du darfst dir selbst vertrauen. Hör auf dein Bauchgefühl, gib dir Raum und erinnere dich daran: Du bist stärker, als du es gerade vielleicht fühlst. **You got this!**

## Verantwortung & Chancen im Alltag

Jetzt wird es spannend: Verantwortung übernehmen und deinen Alltag selbst meistern. Egal ob Schule, Freunde oder deine Ziele – du hast mehr Kontrolle, als du vielleicht denkst. Es geht darum, Chancen zu erkennen und deinen eigenen Weg zu gehen, ohne dich dabei von dem Druck ausknocken zu lassen. Ready für den nächsten Schritt? Let's level up!

### Stress? So bleibst du cool

Du kennst es bestimmt: Schule, Freunde, Familie, vielleicht noch Hobbys oder Nebenjob – es fühlt sich manchmal an, als müsstest du hundert Sachen gleichzeitig wuppen. Aber keine Panik! Du kannst lernen, das alles zu managen, ohne dabei den Kopf zu verlieren. Hier kommen ein paar Tipps, wie du den Überblick behältst und Stress im Griff hast.

### Aber was ist jetzt Stress eigentlich, und was richtet er in deinem Körper an?

Stress ist wie ein Feuersalarm in deinem Körper. Wenn du Stress hast – sei es wegen Schule, Drama mit Freunden oder zu vielen Aufgaben gleichzeitig – springt dein **Sympathikus** (der „Action-Modus“ deines Nervensystems) an. Dein Körper schüttet Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus, die dich auf „Kampf oder Flucht“ vorbereiten. Dein Herz schlägt schneller, du atmest flacher, und deine Muskeln spannen sich an, als würdest du gleich losrennen müssen.

Das kann hilfreich sein, wenn du z. B. eine schnelle Entscheidung treffen musst. Aber wenn dein Körper zu lange in diesem Modus bleibt, kommt dein Gehirn nicht mehr hinterher. Der **präfrontale Kortex**, der Teil deines Gehirns, der für Nachdenken und Planen zuständig ist, wird quasi „lahmgelegt“. Das macht es schwer, dich zu konzentrieren oder klar zu denken.

Zum Glück gibt es auch den **Parasympathikus**, den „Chill-Modus“ deines Nervensystems. Wenn du bewusst tief durchatmest, schickst du deinem Körper das Signal: „Kein Grund zur Panik.“ Dein Herzschlag wird langsamer, die Stresshormone gehen runter, und dein Gehirn kann wieder klar arbeiten. So bleibst du cool – egal, wie laut der Feuersalarm um dich herum ist.

## Setz Prioritäten: Was zählt wirklich?

Es ist super easy, sich von allem überfordert zu fühlen, wenn du versuchst, alles auf einmal zu erledigen. Aber die Wahrheit ist: Du musst nicht alles sofort machen! Setz' Prioritäten und frag' dich, was wirklich wichtig ist. Was muss jetzt sofort erledigt werden, und was kann vielleicht bis später warten?

### Let's try:

- *Schreib dir eine Liste und sortiere deine Aufgaben nach Wichtigkeit.* Fang mit den wichtigsten Sachen an und arbeite dich nach unten durch. So verlierst du nicht den Überblick und bleibst cool, weil du weißt, dass du die wichtigen Dinge im Blick behältst.
- *Nutze die 2-Minuten-Regel: Frag dich bei jeder Aufgabe: „Dauert das weniger als 2 Minuten?“* Wenn ja, erledige es sofort – zum Beispiel eine kurze Nachricht beantworten oder etwas wegräumen. Alles, was länger dauert, kommt auf deine Prioritätenliste. So schaffst du schnelle Erfolge und hast den Kopf frei für die wichtigen Sachen.
- *Wichtig oder dringend?* Mach zwei Spalten: In die eine schreibst du Aufgaben, die dringend sind (z. B. „Hausaufgabe für morgen fertig machen“), und in die andere die, die wichtig, aber nicht sofort nötig sind (z. B. „Vortrag für nächste Woche vorbereiten“). Fang mit den dringenden Dingen an, damit du keinen Stress bekommst, und nimm dir danach die wichtigen Sachen vor.

## Pomodoro-Technik: Dein bester Freund gegen Stress

Die Pomodoro-Technik ist ein echter Life-Saver, wenn es darum geht, fokussiert zu bleiben ohne dabei auszubrennen. Benannt wurde die Technik nach einer Küchenuhr in Form einer Tomate. Das Prinzip ist einfach: Du arbeitest 25 Minuten konzentriert an einer Sache und gönnst dir dann eine 5-minütige Pause. Diese kurzen Pausen helfen dir, frisch und motiviert zu bleiben, anstatt dich komplett zu überarbeiten.

### Let's try:

- *Stell' dir einen Timer auf deinem Handy für 25 Minuten.* In dieser Zeit konzentrierst du dich nur auf eine einzige Aufgabe – kein Handy, kein Social Media, keine Ablenkungen. Danach machst du 5 Minuten Pause: Geh' kurz raus, oder mach ein paar Stretch-Übungen. Dann wiederholst du das Ganze. So kommst du viel schneller voran, als wenn du versuchst, stundenlang durchzuziehen.

## Mach mal Pause: Gönn dir Auszeiten

Klar, es ist superwichtig, deine Aufgaben zu erledigen, aber genauso wichtig ist es, dir Pausen zu gönnen. Du bist kein Roboter, also erwarte auch nicht von dir, dass du ununterbrochen funktionieren musst. Pausen sind nicht nur dazu da, kurz durchzuatmen – sie geben deinem Kopf und deinem Körper die Chance, sich zu regenerieren. Sie helfen dir, wieder klarer zu denken, neue Ideen zu finden und mit frischer Energie an deine Aufgaben zu gehen.

Manchmal bringt es mehr, kurz alles stehen und liegen zu lassen, als sich stundenlang durchzukämpfen. Schon ein paar Minuten bewusstes Durchatmen, ein kleiner Spaziergang oder etwas, das dir Spaß macht, kann Wunder wirken. Und weißt du was? Du wirst danach oft sogar produktiver sein. Also gönn dir diese Momente – sie sind kein Luxus, sondern genau das, was du brauchst, um dauerhaft am Ball zu bleiben!

### Let's try:

- Wenn du merkst, dass du langsam müde wirst oder dich nicht mehr konzentrieren kannst, dann hör' auf deinen Körper. Nimm dir 'ne kurze Auszeit, schnapp frische Luft oder trink was. Danach bist du bestimmt wieder viel fokussierter.

## Lass Perfektionismus los: Gut reicht auch

Es ist völlig okay, nicht immer die Beste oder der Beste zu sein. Denk zum Beispiel an jemanden aus deinem Umfeld: Vielleicht kennst du jemanden, der nie der oder die absoluten Überflieger:in in der Schule war, aber trotzdem super im Leben klarkommt. Dieser jemand hat vielleicht keine Einsen geschrieben, aber eine Zwei oder sogar eine Drei bedeutet trotzdem, dass man viel verstanden hat – und das reicht völlig, um weiterzukommen.

Auch im Sport: Du musst nicht der schnellste Läufer oder die beste Fußballerin sein, um Spaß daran zu haben oder Erfolge zu feiern. Vielleicht trainierst du regelmäßig und verbesserst dich Stück für Stück – und das zählt viel mehr, als perfekt zu sein.

*Schau dir diese Beispiele an:*

- **Anna Gasser** (Snowboarderin aus Österreich): Sie begann erst mit 18 Jahren ernsthaft mit dem Snowboarden – ziemlich spät für den Profisport. Trotzdem gewann sie die erste olympische Goldmedaille im Big Air.

- **Janja Garnbret** (Sportkletterin aus Slowenien): Sie zählt zur besten Kletterin der Welt – durch Leidenschaft und hartes Training.
- **Ivan Cankar** (slowenischer Schriftsteller): Er war kein Überflieger in der Schule. Trotzdem schuf er Werke, die heute Klassiker sind und die slowenische Literatur geprägt haben.
- **Niki Lauda** (Formel-1-Legende aus Österreich): Er hatte keine herausragenden schulischen Leistungen, aber durch seinen Ehrgeiz wurde er dreimaliger Weltmeister und eine Ikone im Motorsport..

**Übrigens:** Eine Zwei in der Schule bedeutet, dass du schon über 80 % des Stoffes beherrschst – das ist mehr als die Hälfte! Niemand verlangt von dir, dass du alles perfekt machst. Es geht darum, dranzubleiben, dein Bestes zu geben und auch kleine Erfolge zu feiern.

Manchmal reicht „gut genug“ völlig aus, um glücklich und zufrieden zu sein – genau wie bei den oben genannten Beispielen. Bleib bei dem, was dir wichtig ist, und hab Spaß daran, deinen Weg in deinem Tempo zu gehen!

### Let's try:

- *Deine Erfolge erkennen:* hier geht es darum, den Fokus auf das Positive zu legen und kleine Erfolge schätzen zu lernen. Setz dich an einen ruhigen Ort und nimm ein Blatt Papier oder ein Notizbuch zur Hand. Schreibe drei Dinge auf, die du in den letzten Tagen gut gemacht hast. Es müssen keine großen Sachen sein – vielleicht hast du eine Aufgabe erledigt, dir Zeit für dich selbst genommen oder jemanden unterstützt. Überlege: wie hast du dich dabei gefühlt? Notiere nun dazu einen kurzen Satz, wie zB. „das hat sich gut angefühlt“. Lies die Liste am Ende der Woche durch und schau, wie viel du geschafft hast, auch ohne alles perfekt machen zu müssen.
- *Die 60%-Challenge:* hier ist das Ziel das Loslassen von Perfektionismus durch bewusstes Reduzieren der Ansprüche: Nimm dir eine Aufgabe vor, bei der du normalerweise alles „perfekt“ machen willst, zB ein Schulprojekt, das Aufräumen deines Zimmers, oder eine kreative Arbeit. Entscheide dich bewusst: **„Ich gebe mir heute 60 % Mühe – und das ist okay.“** Das heißt, du machst die Aufgabe ordentlich, aber du sparst dir extra Aufwand wie ständiges Überarbeiten oder „noch besser machen“. Beobachte danach, wie du dich fühlst: Hat die Welt aufgehört, sich zu drehen? War das Ergebnis vielleicht trotzdem gut genug? Notiere deine Gedanken.
- Erlaub' dir selbst, auch mal „gut genug“ zu sagen. Es ist okay, wenn nicht alles perfekt läuft. Du wirst merken, dass du dadurch viel entspannter bist und dich weniger gestresst fühlst.

## Check dein Zeitmanagement

Manchmal fühlt sich der Tag einfach viel zu kurz an, um alles zu schaffen. Aber oft liegt das nicht daran, dass du zu viel zu tun hast, sondern dass du deine Zeit vielleicht nicht optimal nutzt. Mit einem guten Zeitmanagement kannst du dir viel Stress sparen.

### Let's try::

- **Plan dir deine Woche oder deinen Tag grob im Voraus.** Setz' dir feste Zeiten für deine Aufgaben, aber auch für Pausen oder Freizeit. So hast du eine Struktur und weißt genau, wann du was machst. Das bringt Ruhe rein und verhindert, dass du am Ende des Tages gestresst bist, weil du zu viel aufgeschoben hast.
- **Erledige zuerst die schwierigsten oder unangenehmsten Aufgaben.** Stell dir vor, du hast eine riesige Mathe-Hausaufgabe. Wenn du die gleich nach der Schule machst, bist du den Gedanken daran los und kannst dich später auf die Sachen freuen, die dir mehr Spaß machen.
- **Teile große Aufgaben in kleine Schritte auf.** Zum Beispiel, wenn du ein Referat vorbereiten musst, mach zuerst nur die Recherche, dann die Notizen und danach die Folien. Schritt für Schritt wirkt alles machbarer und du verlierst nicht so schnell die Motivation.

**Das Wichtigste:** Bleib flexibel. Wenn mal was nicht nach Plan läuft, ist das okay. Hauptsache, du hast dir selbst genug Raum geschaffen, um mit deinem Tag klarzukommen!

### Takeaways: *Bleib entspannt – du hast das drauf!*

*Stress gehört zwar manchmal dazu, aber es gibt mega viele Wege, damit umzugehen, ohne auszubrennen. Wenn du lernst Prioritäten zu setzen, Pausen einzuplanen und die Pomodoro-Technik auszuprobieren, wirst du merken, dass du viel entspannter und fokussierter bleibst. Denk dran: Du musst nicht alles perfekt machen, und es ist völlig okay, auch mal langsamer zu sein. Du packst das!*

Lernen muss nicht nervig sein! Mit den richtigen Tricks kannst du besser und mit mehr Spaß lernen. Wichtig ist, dass du für dich selbst deine eigene Methode findest, wie du am besten lernst – und dabei nicht völlig unter Druck gerätst. Humor ist ein wichtiger Faktor beim Lernen – es darf geschmunzelt und gelacht werden. Weil Lernen ja auch Spaß machen soll, und wie du sicherlich weißt, alles was dir Spaß macht, merkst du dir auch leichter. Wir sind sicher, du findest den einen oder anderen Tipp für dich, der dir das Lernen erleichtert.

## Mach' das Lernen visuell! Und vielleicht auch ein bisschen verrückt!

Farben und Bilder sind dein bester Freund, wenn es um das Lernen geht. Und wer sagt, dass deine Lernmaterialien langweilig aussehen müssen? Mach das Ganze bunt – und warum nicht – auch ein bisschen crazy!

### Let's try:

- **Schreibe die wichtigsten Punkte in verschiedenen Farben auf.** Warum nicht ein lustiges Mem oder einen kleinen Witz einbauen, um die etwas besonders Schwieriges besser zu merken?
- **Du kannst auch eine Geschichte draus machen.** Du merkst dir zum Beispiel die Planeten im Handumdrehen, wenn du im Kopf durch unser Sonnensystem fliegst. Erst kommst du bei Merkur vorbei (der Kleinste), dann geht's zur heißen Venus, weiter zum blauen Ball Erde (unsere Heimat), und danach zum roten Mars. Der riesige Jupiter ist kaum zu übersehen, dann kommt der mit Ringen ausgestattete Saturn, gefolgt vom kalten Uranus und schließlich dem blauen Neptun.
- **Deine Mindmaps müssen nicht super ordentlich sein** – zeichne kleine Symbole oder sogar witzige Figuren dazu. Je mehr Spaß du daran hast, desto eher bleibt das Gelernte im Gedächtnis haften.
- **Mach deine Vokabeln lebendig:** Wenn du Sprachen lernst, male kleine Zeichnungen zu den Wörtern oder verknüpfe sie mit Farben. Zum Beispiel, das französische Wort soleil (Sonne) könntest du gelb unterstreichen und eine kleine Sonne daneben malen. Oder schreib alle Verben in einer Farbe und alle Nomen in einer anderen.
- **Lerne mit Emojis:** Verknüpfe Begriffe oder Fakten mit passenden Emojis. Zum Beispiel: ⚡ für Elektrizität, 🌍 für Geografie-Themen oder 📍 für alles, was mit Raum-

fahrt zu tun hat. Wenn du dir deine Notizen später ansiehst, wirst du automatisch an die Inhalte erinnert – und das macht auch mehr Spaß als eine schnöde Schwarz-Weiß-Seite.

- **Bau Eselsbrücken mit Comics:** Erfinde kleine Comic-Szenen zu komplexen Themen. Zum Beispiel könnte ein lustiger Superheld „Kohlenstoffman“ dir helfen, chemische Reaktionen zu verstehen. Oder eine Geschichte über die Römer, die in deinem Heft als kleine Legionäre gezeichnet werden.

**Das Wichtigste:** Je kreativer und individueller deine Lernmaterialien aussehen, desto leichter wirst du dir die Inhalte merken. Lernen muss nicht langweilig sein – im Gegenteil, mach's zu deinem eigenen bunten Kunstwerk!

## Setz dir kleine Ziele (und feier' dich selbst, als wärst du ein Rock-Star!)

Du hast gerade zwei Seiten gelernt? Zeit für eine Mini-Feier! Setz' dir kleine Lernziele und gönne dir jedes Mal eine Belohnung. Bedeutet: Geh' kurz raus, mach' Pause oder belohne dich mit einem kleinen gesunden Snack. So fühlt sich Lernen fast an wie ein Game.

### Was sind Ziele?

Ziele sind Dinge, die du erreichen möchtest – sie geben deinem Tag oder deinem Lernen eine Richtung. Ein Ziel kann groß oder klein sein, ganz konkret („Heute mache ich 5 Mathe-Aufgaben“) oder langfristig („Ich will besser in Englisch werden“). Sie helfen dir, dich auf etwas zu konzentrieren, und geben dir Motivation, dranzubleiben.

### Wie setzt du dir gute Ziele?

Gute Ziele setzen bedeutet, sich eine klare Richtung vorzugeben und sicherzustellen, dass diese Ziele auch realistisch erreichbar sind. Dabei hilft die sogenannte **SMART-Methode**, um sicherzugehen, dass die Ziele effektiv sind:

1. **Spezifisch:** Formuliere dein Ziel so genau wie möglich. Statt »Ich will fitter werden«, könntest du sagen: »Ich möchte dreimal pro Woche 30 Minuten joggen.«
2. **Messbar:** Dein Ziel sollte überprüfbar sein. Frage dich: Wie weißt du, dass du dein Ziel erreicht hast? Zum Beispiel: »Ich möchte in drei Monaten fünf Kilometer ohne Pause laufen können.«
3. **Attraktiv:** Dein Ziel sollte dich motivieren und dir persönlich wichtig sein. Überlege, warum du dieses Ziel erreichen willst – vielleicht, weil du dich gesünder fühlen möchtest oder eine neue Herausforderung suchst.
4. **Realistisch:** Ziele sollten anspruchsvoll, aber machbar sein. Es bringt nichts, sich etwas vorzunehmen, das in deinem aktuellen Leben kaum umsetzbar ist. Plane also auch genug Zeit und Ressourcen ein.
5. **Terminisiert:** Setze dir eine Deadline. Ziele ohne Zeitrahmen verlieren schnell ihre Dringlichkeit, z. B.: »Ich möchte bis Ende des Monats zweimal wöchentlich ins Fitnessstudio gehen.«

Zusätzlich kann es helfen, große Ziele in kleinere Schritte zu unterteilen, um den Fortschritt leichter sichtbar zu machen. Feiere auch kleine Erfolge auf dem Weg – sie halten die Motivation hoch und zeigen dir, dass du auf dem richtigen Weg bist. Und vergiss nicht: Ziele können sich mit der Zeit ändern, und das ist in Ordnung. Flexibilität gehört dazu, wenn du merkst, dass ein Ziel nicht mehr zu dir passt.

### **Frag dich:**

- **Was genau will ich erreichen?** (z. B. eine bestimmte Aufgabe lösen oder ein Thema verstehen)
- **Bis wann will ich es schaffen?** (Ein realistisches Zeitfenster motiviert!)
- **Warum ist es wichtig für mich?** (Das „Warum“ hilft dir, nicht aufzugeben.)

### **Tipps, um deine Ziele zu erreichen:**

- Teile dir große Ziele in kleine Schritte auf. So bleibt es übersichtlich und fühlt sich nicht überwältigend an.
- Belohne dich bei jedem erreichten Schritt. Eine kleine Pause, ein Song, den du magst – Hauptsache, es motiviert dich weiterzumachen.
- Schreibe dir deine Ziele auf, damit du sie nicht aus den Augen verlierst

**Let's try:**

- **Kleine Tagesziele:** Zum Beispiel: „Heute will ich drei Vokabeln auswendig lernen“ oder „Ich mache die ersten zwei Seiten meiner Hausaufgabe.“
- **Spaßige Belohnungen:** Nach einem abgeschlossenen Ziel gönnst du dir einen kurzen Tanz zu deinem Lieblingssong oder machst ein Victory-Selfie mit deinem Notizbuch.
- **Langfristige Ziele:** Ein größeres Ziel könnte sein: „Bis zum Ende des Monats will ich das nächste Kapitel in Mathe verstehen.“ Teil es in Wochenziele auf, z. B.: „Ich mache jeden Tag zwei Aufgaben aus dem Kapitel.“
- **Motivationshelfer:** Schreib dir auf, warum dein Ziel wichtig ist. Beispiel: „Ich lerne Mathe, weil ich es in der Prüfung draufhaben will.“ Häng dir eine kleine Erinnerung an deinen Arbeitsplatz.
- **Gemeinsame Ziele:** Verabrede dich mit Freunden, die ein ähnliches Ziel haben, und feiert zusammen, wenn ihr es erreicht. Gemeinsam macht es mehr Spaß!
- **Schwierige Aufgaben:** Wenn du eine schwierige Aufgabe geschafft hast, tu so, als hättest du gerade die Welt gerettet – vielleicht mit einem kleinen Mission-accomplished-Wink in den Spiegel.

**Denk dran:** Du kannst stolz auf jeden Schritt sein, den du machst – auch auf die kleinen. Und vergiss nicht, dich selbst zu feiern. Schließlich bist du der Star in deiner eigenen Mission!

## Finde deinen eigenen Lernrhythmus

Nicht jeder kann morgens um 8 Uhr fit wie ein Turnschuh lernen. Manche Menschen sind frühmorgens super produktiv, während andere erst am Nachmittag oder sogar abends so richtig in Schwung kommen. Dein Gehirn hat seine eigenen Hoch- und Tiefphasen, die sogenannten „Energy-Highs“ und „Energy-Lows“. Wenn du herausfindest, wann du am besten lernen kannst, wird das Ganze viel leichter und macht vielleicht sogar mehr Spaß.

**Wie findest du das heraus?** Frag dich: Wann fühlst du dich am wachsten, konzentriertesten und motiviertesten? Vielleicht ist es direkt nach dem Frühstück, oder erst, wenn die Sonne langsam untergeht. Und ja, es darf auch mal verrückt sein – dein Lernfenster muss nicht perfekt in den klassischen Tagesablauf passen. Hauptsache, es funktioniert für dich.

**Let's try:**

- **Der Gamer-Modus:** Du bist ein Nachtmensch? Stell dir vor, dein Gehirn funktioniert wie ein Gaming-PC: Tagsüber läuft es langsam, aber abends, wenn andere chillen, schaltet es auf „Turbo-Modus“. Nutze diese Energie, um deine Hausaufgaben zu erledigen oder dich auf eine Prüfung vorzubereiten. Bonus: Es fühlt sich fast wie ein Cheat-Code an, weil du so effektiv lernst, während die Welt schläft.
- **Der Skatepark-Lerner:** Bist du nachmittags am aktivsten? Vielleicht fühlst du dich wie ein Skater, der erst nach der Schule seine besten Tricks übt. Nutze diese Zeit, um schwierige Matheaufgaben zu lösen oder deine Präsentation vorzubereiten. Denk daran: Jeder erfolgreiche Skater musste erst üben, bevor er einen Trick gemeistert hat – so wie du beim Lernen.
- **Der TikTok-Taktiker:** Dein Gehirn ist morgens wie eine TikTok-App: Noch im Ruhemodus, aber mit der richtigen Motivation (z. B. einem coolen Song) kommst du in Schwung. Nutze die ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen, um die kleinen Dinge zu erledigen: ein Kapitel lesen, Vokabeln wiederholen oder Notizen sortieren. Danach bist du ready für größere Herausforderungen.

**Probiere es beobachte:** beobachte ein paar Tage lang, wann du dich beim Lernen am wohlsten fühlst. Schreib es auf und nutze diese Zeiten, um das Beste aus deinem Kopf rauszuholen. Und hey, selbst wenn dein Lernrhythmus nicht „normal“ ist – Hauptsache, er passt zu dir!

## Unterschätze nicht die Macht der Wiederholung

Wiederholen ist der Schlüssel, wenn du willst, dass dein Wissen wirklich hängen bleibt – und zwar nicht nur für morgen, sondern langfristig. **Aber warum ist das eigentlich so?**

Wenn du etwas Neues lernst, entstehen in deinem Gehirn Verbindungen zwischen Nervenzellen, die sogenannten Synapsen. Diese Verbindungen sind am Anfang noch ganz dünn und zerbrechlich – wie ein schmaler Trampelpfad im hohen Gras.

Wenn du den Stoff regelmäßig wiederholst, wird dieser Trampelpfad immer stabiler und breiter, bis er schließlich zu einer gut ausgebauten Straße oder sogar einer Autobahn wird. Dieser Prozess heißt Langzeitpotenzierung und sorgt dafür, dass das Gelernte aus deinem Kurzzeitgedächtnis in dein Langzeitgedächtnis wandert. Dein Gehirn „übt“ dabei jedes Mal, die Informationen abzurufen, wodurch diese Verbindungen immer stärker werden.

**Das bedeutet:** Wiederholen macht dich sicherer und flexibler im Umgang mit dem Stoff.

Du kannst das Gelernte schneller abrufen und es auch besser anwenden – besonders in stressigen Momenten wie bei Prüfungen. Und das Beste? Wiederholung ist kein stumpfes Auswendiglernen, sondern kann mit den richtigen Methoden sogar Spaß machen!

### Let's try:

1. **Lernkarten – klassisch, aber kreativ:** Schreib dir die wichtigsten Fragen auf die Vorderseite und die Antworten auf die Rückseite. Du kannst dich selbst abfragen oder Freunde oder Familie bitten, dich zu testen. Tipp: Gestalte die Karten mit Farben, kleinen Zeichnungen oder Symbolen – das macht es abwechslungsreicher. Für unterwegs sind Apps wie Anki oder Quizlet ideal..
2. **Mindmaps mal anders:** Mach aus dem Lernstoff ein visuelles Kunstwerk. Schreib das Hauptthema in die Mitte eines Blattes und ergänze Zweige mit Unterpunkten. Nutze bunte Stifte, zeichne Symbole oder male kleine Figuren dazu. So verknüpfst du Informationen leichter und erkennst Zusammenhänge.
3. **Erklären wie ein Prof:** Geh spazieren, während du den Stoff wiederholst, oder sprich die Inhalte laut aus, während du ein bisschen tanzt, joggst oder Yoga machst. Bewegung fördert die Durchblutung und hilft deinem Gehirn, die Informationen besser abzuspeichern.
4. **Bewegung beim Lernen:** Geh spazieren, während du den Stoff wiederholst, oder sprich die Inhalte laut aus, während du ein bisschen tanzt, joggst oder Yoga machst. Bewegung fördert die Durchblutung und hilft deinem Gehirn, die Informationen besser abzuspeichern.
5. **Lernen mit Kunst:** Bist du kreativ? Dann verwandle deinen Lernstoff in ein Gedicht, einen Rap, ein Bild oder sogar ein kleines Theaterstück. Zum Beispiel könntest du geschichtliche Ereignisse zeichnen oder chemische Prozesse in einer witzigen Szene darstellen. Je verrückter, desto besser bleibt es hängen.
6. **Memory-Spiel:** erstelle dir ein Memory-Spiel mit Begriffen und ihren Definitionen oder wichtigen Daten. Jede richtige Kombination ist wie ein kleiner Erfolgsmoment und sorgt dafür, dass du den Stoff immer wieder wiederholst – ganz nebenbei.
7. **Ein Lerntagebuch führen:** : Schreib jeden Tag kurz auf, was du gelernt hast und wie sicher du dich fühlst. Markiere die Themen, bei denen du unsicher bist, und wiederhole sie gezielt. Am Ende der Woche kannst du stolz darauf zurückblicken, was du schon alles geschafft hast.
8. **Kreatives Wiederholen mit der Waldorf-Methode:** Mach aus deinem Lernstoff etwas Greifbares: Bau dir ein Modell, gestalte ein Poster oder mach Collagen, die die wichtigsten Themen visualisieren. Wenn du Biologie lernst, kannst du z. B. einen Baum mit „Wurzeln“ für Grundlagenwissen und „Zweigen“ für Details zeichnen.

- 9. Mit der Natur lernen:** Geh in den Wald oder in den Garten und lass dich von der Umgebung inspirieren. Nutze Naturmaterialien wie Steine oder Äste, um Begriffe oder Daten zu sortieren. Das
- 10. Die 24-Stunden-Regel:** Wiederhole das Gelernte spätestens 24 Stunden nach dem ersten Lernen, dann nochmal nach einer Woche und schließlich nach einem Monat. Dieses Schema hilft deinem Gehirn, die Infos langfristig abzuspeichern und nicht wieder zu vergessen.

### Warum Wiederholen wirklich hilft:

Jedes Mal, wenn du etwas wiederholst, gibst du deinem Gehirn die Chance, die Verbindungen zwischen den Nervenzellen zu stärken. So wird aus einem anfänglichen Trampelpfad eine stabile Autobahn, auf der du blitzschnell auf dein Wissen zugreifen kannst. Mit kreativen und abwechslungsreichen Methoden macht das Ganze nicht nur Spaß, sondern bringt dich richtig weiter.

### Lernpartner: in: Zusammen lernt und lacht sich's leichter

Lernen kann anstrengend sein und allein fühlt man sich auch manchmal einsam und weiß nicht weiter, wie man sich zum Beispiel motivieren kann, oder ob man auch das Richtige lernt – so muss es aber nicht sein! Mit einem Lernpartner oder einer Lernpartnerin kann das Ganze plötzlich viel entspannter, lustiger und sogar effektiver werden. Wenn ihr zusammen lernt, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen, einander die Themen aus verschiedenen Blickwinkeln erklären und gemeinsam kreativ werden. Denn oft bringt das Arbeiten im Team eine ganz neue Dynamik rein: Es macht Spaß, nimmt den Druck und hilft euch, auch schwierige Inhalte leichter zu bewältigen.

Zusammen zu lernen heißt auch, dass ihr euch motivieren könnt, wenn einer mal nicht so richtig in die Gänge kommt. Ihr könnt euch gegenseitig inspirieren, mit Humor schwierige Themen auflockern und euch über Erfolge freuen. Das Beste daran? Ihr merkt oft gar nicht, dass ihr gerade lernt, weil es sich mehr wie eine coole gemeinsame Zeit anfühlt.

**Auch wichtig:** Ein guter Lernpartner passt nicht nur menschlich zu dir, sondern auch von der Art und Weise, wie ihr lernt. Wenn ihr beide den gleichen Rhythmus habt und ähnliche Ziele verfolgt, wird das Lernen für euch beide zum echten Gewinn.

**Let's try:**

1. **Erklär mir den Stoff – aber anders:** Macht das Lernen zu einem kleinen Rollenspiel. Zum Beispiel: Eine von euch spielt eine YouTuberin, die in ihrem Comedy-Channel den Lernstoff erklärt – mit witzigen Anekdoten oder absurden Vergleichen. Oder tut so, als würdet ihr den Stoff kleinen Kindern erklären. Das mag komisch klingen, aber es hilft ungemein, die Inhalte zu verstehen und zu behalten.
2. **Gemeinsame Lern-Challenges:** Setzt euch Mini-Ziele wie: „Wer schafft es zuerst, diese drei Vokabeln richtig in einem Satz zu benutzen?“ oder „Erkläre das Thema so anschaulich, dass der andere es in einer Minute zusammenfassen kann.“ Kleine Challenges halten die Motivation hoch und machen das Lernen zu einem Spiel.
3. **Visualisieren zu zweit:** Malt gemeinsam große Mindmaps, Diagramme oder Skizzen. Einer gibt den Input, der andere zeichnet. Wenn ihr beide auf das Ergebnis schaut, merkt ihr sofort, ob etwas fehlt oder unklar ist. Das gemeinsame Visualisieren sorgt dafür, dass ihr die Inhalte nochmal aus einer anderen Perspektive seht.
4. **Wechselnde Lehr-Rollen:** Macht euch abwechselnd zu Lehrer und Schüler. Der Lehrer erklärt den Stoff, gibt Beispiele oder Quizfragen, während der Schüler Rückfragen stellt oder Feedback gibt. Diese Methode ist super, weil derjenige, der erklärt, das Thema besser durchdringt, und der andere es aus einem neuen Blickwinkel versteht.
5. **Lernpausen deluxe:** Gönnst euch bewusste Pausen – aber nicht einfach so. Macht daraus kleine Highlights! Geht gemeinsam spazieren und diskutiert dabei kurz den Stoff. Oder tanzt eine Minute lang zu eurem Lieblingssong. Bewegung und Spaß lockern die Stimmung und sorgen dafür, dass ihr nach der Pause wieder voll da seid.

**Warum zusammen lernen so gut funktioniert:**

- Ihr könnt euch gegenseitig motivieren, auch wenn einer mal keine Lust hat.
- Ihr entdeckt neue Wege, wie man den Stoff verstehen kann, weil ihr euch gegenseitig ergänzt.
- Lernen mit Humor bleibt länger im Kopf, weil Lachen Stress abbaut und die Konzentration steigert.
- Ihr merkt schneller, wenn etwas nicht klar ist, und könnt euch direkt gegenseitig helfen

**Takeaways:** Lernen muss nicht ernst und langweilig sein. Und schon gar nicht frustrierend. Mit einer Portion Humor, kleinen Zielen und cleveren Methoden kannst du es dir einfacher und auch unterhaltsamer machen. Versuche es! Kombiniere effektives Lernen mit einer guten

Portion Spaß und du wirst merken, dass der Stoff viel schneller hängen bleibt. Vergiss nicht, dass du nicht alles super ernst nehmen musst – manchmal macht ein Lachen den Unterschied!

**Motivation fürs Alleinlernen:** So wird's entspannt und effektiv: Kennst du das Gefühl, dass Lernen in der Gruppe einfach nicht dein Ding ist? Vielleicht fühlst du dich unwohl, wenn andere zusehen, oder du kannst dich besser konzentrieren, wenn niemand reinredet. Das ist völlig okay! Jeder Mensch lernt anders, und wenn du lieber allein lernst, dann ist das genau dein Weg.

**Allein zu lernen hat viele Vorteile:** Du bestimmst dein Tempo, entscheidest, wann du Pausen machst, und kannst den Stoff so bearbeiten, wie es für dich am besten passt. Es gibt niemanden, der dich stört oder ablenkt – du kannst dich komplett auf dich selbst fokussieren. Und das Beste? Du bist dein eigener Chef! Du kannst ausprobieren, was funktioniert, und dir dein Lernen so gestalten, dass es nicht nur produktiv, sondern auch angenehm wird.

Vielleicht denkst du jetzt: „Aber allein macht doch keinen Spaß!“ Doch das muss nicht sein. Mit ein paar einfachen Tricks kannst du deine Lernzeit so gestalten, dass sie dir Freude macht und du motiviert bleibst. Am Ende geht es darum, deinen eigenen Stil zu finden und stolz auf das zu sein, was du alleine geschafft hast.

**Lets try:** *Tipps, um das Alleinlernen angenehm zu machen:*

1. **Schaff dir deine Wohlfühlzone:** Wenn du allein lernst, hast du die Freiheit, deinen perfekten Lernplatz zu gestalten. Such dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, und mach es dir gemütlich. Eine gute Atmosphäre kann Wunder wirken.
  - **Beispiel:** Richte dir einen festen Lernplatz ein, mit einem bequemen Stuhl, deinem Lieblingsgetränk und vielleicht einer kleinen Pflanze oder Kerze, die dir gute Vibes gibt.
2. **Lernmethoden, die zu dir passen:** Nutze Techniken, die dir Spaß machen und dein Gehirn anregen. Bunte Mindmaps, Quizfragen oder eine kreative Herangehensweise können das Lernen spannender machen.
  - **Beispiel:** Erstelle eine Mindmap zu deinem Thema mit farbigen Markern oder zeichne kleine Symbole, die dich an die Inhalte erinnern.

3. **Belohne dich:** Setze dir kleine Ziele und belohne dich, wenn du sie erreichst. Das motiviert und sorgt dafür, dass das Lernen nicht zur langweiligen Pflicht wird.
  - **Beispiel:** Nach 30 Minuten Lernen gönnst du dir deinen Lieblingssnack oder schaust ein lustiges Video.
4. **Bring Bewegung rein:** Wenn du alleine lernst, kannst du den Lernstoff auch in Bewegung umsetzen. Dadurch bleibt das Gelernte besser hängen und es bringt Abwechslung.
  - **Beispiel:** Wiederhole wichtige Begriffe laut, während du im Zimmer auf und ab gehst. Oder schreibe Infos auf Karteikarten und hänge sie an verschiedenen Stellen in deinem Zimmer auf.

### **Mentale Gesundheit beim Alleinlernen stärken:**

1. **Hör auf dein Tempo:** Niemand setzt dich unter Druck – außer du selbst. Lerne in deinem eigenen Rhythmus und achte darauf, Pausen einzulegen. Überforderung bringt nichts, entspannter Fokus schon.
  - **Beispiel:** Plane feste Lern- und Pausenzeiten ein, z. B. 25 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause. Nutze die Pausen, um dich zu bewegen oder frische Luft zu schnappen.
2. **Mach es kreativ:** Nutze deine Zeit, um das Lernen zu etwas zu machen, das dir Spaß bringt. Du kannst Geschichten erfinden, um dir Sachen besser zu merken, oder Lerninhalte als kleine „Challenges“ sehen.
  - **Beispiel:** Wenn du Vokabeln lernen musst, stelle dir vor, du bist ein Game-Streamer und erklärst deinen Zuschauern die Wörter. Klingt schräg, macht aber Spaß!
3. **Selbstreflexion:** Wenn du alleine lernst, hast du die Möglichkeit, dich besser auf dich selbst zu konzentrieren. Nutze diese Zeit, um zu reflektieren, was gut läuft und was du verbessern kannst.
  - **Beispiel:** Am Ende deines Lernblocks schreibst du auf, was du heute geschafft hast und worauf du stolz bist.

**Takeaways:** Alleinlernen muss nicht langweilig oder anstrengend sein. Wenn du dich auf deine Bedürfnisse konzentrierst, kreative Methoden nutzt und dir Pausen gönnst, kann das Lernen zu einem positiven und sogar spaßigen Erlebnis werden. Du lernst nicht weniger gut, nur weil du es alleine machst – du lernst einfach anders. Und das ist genauso wertvoll!

## Wie du Social Media & echte Welt in Balance bringst

Social Media ist aus deinem Leben nicht mehr wegzudenken – und das ist okay. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat sind nicht nur cool, um mit Freund:innen in Kontakt zu bleiben, sondern auch, um dich inspirieren zu lassen. Du siehst, was andere machen, erfährst neue Trends und kannst dich selbst kreativ ausleben. Aber Social Media hat auch seine Schattenseiten. Manchmal fühlst du dich vielleicht unter Druck gesetzt, perfekt zu sein, ständig „on top“ zu bleiben oder dein Leben mit den scheinbar perfekten Bildern und Stories anderer zu vergleichen.

Dabei vergisst man leicht, dass viele dieser Posts nur die Highlights zeigen – die schönsten Momente, die coolsten Outfits, das beste Essen. Was du nicht siehst: die schlechten Tage, die Unsicherheiten, die Realität dahinter. Es ist super wichtig, das zu erkennen und sich nicht von unrealistischen Vergleichen runterziehen zu lassen.

### Echt jetzt? Real Life kickt besser als jeder Filter

Echte, greifbare Erlebnisse im Real Life sind das, was dir wirklich Energie gibt. Sie füllen dich auf, inspirieren dich und machen dich glücklich – auf eine Weise, die kein Like oder Kommentar jemals schaffen könnte. Denn was bleibt dir länger im Gedächtnis: der Moment, in dem du ein Bild für die Story gepostet hast, oder die echte Zeit, die du mit deinen Freund:innen verbracht hast?

Im echten Leben erlebst du Dinge mit allen Sinnen: Du riechst die Luft, spürst die Sonne auf deiner Haut, hörst das Lachen deiner Leute oder fühlst das Kribbeln, wenn du etwas Neues ausprobierst. Diese Momente sind nicht nur schön, sie machen auch was mit deinem Körper und deinem Kopf. Dein Gehirn liebt echtes Leben, weil dabei Glückshormone wie Oxytocin ausgeschüttet werden – das Hormon, das dir das Gefühl von Nähe und Verbundenheit gibt. Auch Dopamin und Endorphine, die bei Bewegung oder Abenteuern freigesetzt werden, sorgen dafür, dass du dich voller Energie und guter Laune fühlst.

Social Media hingegen ist oft ein Teufelskreis: Du suchst Bestätigung in Likes oder Kommentaren, bekommst einen kurzen Kick, aber das Gefühl verschwindet schnell wieder. Statt wirklich glücklich zu sein, willst du noch mehr Aufmerksamkeit – und das kann auf Dauer anstrengend und unbefriedigend sein. Das echte Leben hingegen gibt dir Erinnerungen und Gefühle, die bleiben.

Es geht darum, eine Balance zu finden: Nutze Social Media als Tool, aber lass es nicht dein Leben bestimmen. Frag dich selbst: Was macht dich wirklich glücklich? Sind es die Herzchen auf Instagram oder die gemeinsamen Momente mit Freund:innen, die ehrlichen Gespräche oder das Gefühl, etwas echt Gutes erlebt zu haben?

### Warum Real Life so wichtig ist:

- **Du bist im Moment:** Im echten Leben musst du nichts posten oder liken – du kannst einfach genießen, ohne nachzudenken, wie es aussieht oder rüberkommt.
- **Echte Verbindungen:** Zeit mit Freund:innen, ehrliche Gespräche oder gemeinsames Lachen schaffen eine Nähe, die kein Like je ersetzen kann.
- **Erinnerungen, die bleiben:** Ein Ausflug, ein Abenteuer oder ein verrückter Moment – das sind die Dinge, an die du dich noch lange erinnerst. Social Media? Oft schon morgen vergessen.
- **Du fühlst dich lebendig:** Im Real Life wird dein Körper mit Glückshormonen belohnt, die dich wirklich aufbauen und langfristig glücklicher machen.

### Let's try:

**Visualisierungsübung: Echt oder nur für die Show?** Manchmal vergessen wir, wie es ist, etwas nur für uns selbst zu machen. Diese Übung hilft dir, den Unterschied zwischen echten Momenten und dem Gefühl, dich für andere zu präsentieren, besser zu verstehen.

**Schritt 1:** Stell dir vor, du kochst allein: Schließ die Augen und stell dir vor, du bist in der Küche. Du bist allein, keine Kameras, keine Zuschauer:innen – nur du und die Zutaten vor dir. Du schneidest das Gemüse, hörst vielleicht deine Lieblingsmusik oder summt ein Lied. Du genießt den Prozess. Es spielt keine Rolle, wie das Essen aussieht – es zählt nur, dass es dir schmeckt.

**Wie fühlst du dich?** Vielleicht entspannt, frei und ungestört. Du machst alles so, wie es dir passt, ohne darüber nachzudenken, ob es jemandem gefällt.

**Schritt 2:** Jetzt stell dir vor, du kochst vor anderen: Die Küche bleibt gleich, aber jetzt stehen deine Familie, Nachbarn oder Freund:innen um dich herum und schauen dir zu. Vielleicht machst du dir plötzlich Gedanken: „Sehen sie, wie ich das Messer halte?“ oder „Gefällt ihnen, was ich koche?“

**Wie fühlst du dich jetzt?** Spürst du mehr Druck? Ändert sich die Art, wie du schneidest,

würzt oder das Essen anrichtest? Kochst du so, wie du es für dich allein machen würdest, oder achtest du mehr darauf, was die anderen denken?

**Reflexion:** Diese Übung zeigt dir, wie unterschiedlich du dich fühlen kannst, wenn du etwas nur für dich machst oder für andere. Social Media ist wie die Küche voller Zuschauer:innen – du überlegst ständig, wie etwas auf andere wirkt, anstatt es nur für dich selbst zu tun.

### Frage dich:

- Wie oft machst du Dinge nur für dich, ohne sie zu teilen?
- Wie fühlt es sich an, einfach du selbst zu sein, ohne darüber nachzudenken, wie andere es sehen?

**Erkenntnis:** Es ist okay, sich mal zu präsentieren, aber die besten und ehrlichsten Momente passieren, wenn du etwas nur für dich selbst machst – ganz ohne Publikum.

## Setz dir bewusste Offline-Zeiten

Es ist völlig okay, mal nicht erreichbar zu sein. Gönn' dir regelmäßige Auszeiten von Social Media, um abzuschalten und dich wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Achte darauf, dass dein Geist zur Ruhe kommt und du dich im echten Leben erholen kannst. Hier ist alles langsamer und gechillter, lass diese real Vibes auf dich einwirken und genieße den Moment.

### Let's try:

- Plane feste Zeiten ein, in denen du dein Handy bewusst zur Seite legst. Nutze diese Momente, um etwas zu tun, das dir guttut – vielleicht ein Spaziergang in der Natur, ein Buch lesen, zu malen oder einfach Zeit mit deinen Freunden oder deiner Familie verbringen. Das stärkt deine Verbindung zur echten Welt.
- Social Media hinterfragen: Frag dich ehrlich, wie du dich fühlst, nachdem du durch deinen Feed gescrollt hast. Macht es dir Spaß? Inspirieren dich die Inhalte? Oder fühlst du dich eher ausgelaugt und frustriert?
- Setz eigene Highlights: Du musst nichts posten, um zu beweisen, dass dein Leben cool ist. Erlebe die Momente für dich selbst, ohne sie durch die Kamera zu sehen. Lass das

Handy in der Tasche und konzentriere dich darauf, den Moment zu genießen.

- **Real Life stärken:** Plane echte Erlebnisse, die dir Freude machen – sei es ein Kinobesuch, ein Abendessen mit Familie oder ein gemeinsames Abenteuer mit Freund:innen. Diese Momente geben dir das Gefühl, wirklich verbunden zu sein, ohne dass du Likes brauchst, um es zu beweisen.
- **Back to nature!** Die Natur wirkt beruhigend auf deinen Geist und hilft dir, Stress abzubauen. Geh' einfach mal raus und beobachte die Natur. So bekommst du ein Gefühl für den natürlichen Rhythmus und eine Verbindung zur echten Welt, die voller Geheimnisse steckt und die darauf wartet von dir entdeckt und erforscht zu werden.
- **Offline ein Star:** schreibe auf, welche Qualitäten du an dir selbst schätzt, was du super toll kannst, wo du einfach spitze bist. Setz dir selbst die Krone auf und lass es im Spiegel auf dich wirken!

## Hinterfrag' dein Scrollen

Stundenlanges Scrollen durch Social Media kann dich mehr beeinflussen, als du denkst – nicht nur mental, sondern auch körperlich. Social Media ist so gestaltet, dass es dein Gehirn stimuliert und dich immer wieder dazu verleitet, weiterzuscrollen. Aber was passiert dabei eigentlich mit deinem Gehirn und Nervensystem?

### Was passiert beim Scrollen?

1. **Das Gehirn im Belohnungsmodus:** Jedes Mal, wenn du scrollst und etwas siehst, das dich anspricht – ein lustiges Video, ein Like, ein interessanter Post – schüttet dein Gehirn Dopamin aus. Dopamin ist das sogenannte „Glückshormon“, das uns belohnt und uns dazu bringt, weiterzumachen. Beim Scrollen entsteht ein Teufelskreis: Du suchst nach dem nächsten Dopaminkick, und dein Gehirn fordert immer mehr. Das führt dazu, dass du viel Zeit auf Social Media verbringst, oft ohne es zu merken.
2. **Das Nervensystem im Alarmzustand:** Das ständige Wechseln von einem Beitrag zum nächsten hält dein sympathisches Nervensystem aktiv, das für Stressreaktionen verantwortlich ist. Deine Aufmerksamkeit wird ständig von einem Reiz zum nächsten gezogen, ohne Pausen. Das kann dazu führen, dass du dich nach einer Weile erschöpft, reizbar oder unruhig fühlst, weil dein Gehirn keine Zeit bekommt, sich zu erholen.
3. **Was macht das mit dir als Mensch?** Langfristig kann endloses Scrollen dazu führen, dass du dich weniger auf die echten Dinge in deinem Leben konzentrierst. Es kann dein Selbstwertgefühl beeinflussen, wenn du dich ständig mit idealisierten Bildern anderer vergleichst, und deine Fähigkeit, dich über längere Zeit auf eine Sache zu fokussieren, wird schwächer.

Bewusstes Scrollen bedeutet, die Kontrolle zurückzugewinnen. Frag dich immer wieder: „Was bringt mir das gerade? Macht es mich glücklich, oder stresst es mich?“ So kannst du Social Media als nützliches Tool nutzen, ohne dich davon überwältigen zu lassen. Dein Gehirn und dein Nervensystem werden es dir danken – und du wirst merken, wie viel klarer und entspannter du dich fühlst.

### Let's try:

- **Die „5-Minuten-Pause“ setzen:** Wenn du merkst, dass du scrollst, stell dir einen Timer auf 5 Minuten. Nach Ablauf der Zeit frage dich: „Will ich wirklich weitermachen, oder wäre es sinnvoller, etwas anderes zu tun?“ Diese kurze Reflexion kann dir helfen, dein Verhalten zu unterbrechen und dich bewusst für eine andere Aktivität zu entscheiden.
- **Social-Media-Free-Zonen einrichten:** Bestimme Orte oder Zeiten, an denen du dein Handy bewusst nicht benutzt – zum Beispiel beim Essen, vor dem Schlafengehen oder in deinem Lernbereich. Dadurch lernt dein Gehirn, dass es Zeiten und Orte gibt, an denen Social Media keinen Platz hat, und du kannst dich besser auf das Hier und Jetzt konzentrieren.
- **Stell dir die Frage:** „Warum bin ich gerade auf Insta oder TikTok? Macht es mir Spaß oder lenkt es mich nur ab?“ Diese Selbstreflexion, ähnlich der Achtsamkeitspraxis, hilft dir, bewusster und gezielter mit digitalen Medien umzugehen.

## Konzentriere dich auf deine Erfolge, nicht auf das, was andere zeigen

Anstatt dich damit zu stressen, wie perfekt das Leben anderer online aussieht, fokussiere dich auf deine eigenen Ziele, Erfolge und Entwicklungen. Nutze deine Zeit für Dinge, die dir wirklich Zufriedenheit und Erfolg bringen.

### Let's try:

- Erstelle eine Liste mit deinen Zielen und Erfolgen und konzentriere dich darauf, was du in deinem Leben erreichen möchtest. Jeder Schritt, den du machst, ist wichtig, und es gibt keinen Grund, dein Leben mit dem anderer zu vergleichen.

## Digitaler Detox – Gönn dir Zeit ohne Geräte

Regelmäßige Pausen von sozialen Medien sind großartig für deine mentale Gesundheit. Wenn du Zeit ohne Handy und Geräte verbringst, nimmst du mehr von deinem echten Leben wahr und kannst deine Stimmung und Zufriedenheit verbessern.

- **Tipp:** Mach einen „digitalen Detox“ – einen ganzen Tag oder ein Wochenende ohne Handy oder soziale Medien. Stattdessen geh spazieren, verbringe Zeit mit Freunden oder lies ein Buch. So kannst du deine Batterien wieder aufladen und präsenter in den Momenten sein, die wirklich zählen.

## Setz Prioritäten: Was zählt wirklich?

Dein Wert hängt nicht von Likes, Followern oder Kommentaren auf sozialen Medien ab. Es ist wichtig, dass du dir deiner eigenen Werte außerhalb der digitalen Welt bewusst wirst und dein Leben in den Mittelpunkt stellst.

- **Tipp:** Nimm dir jeden Tag einen Moment Zeit, um zu reflektieren und dir bewusst zu machen, was du erreicht hast und wie du als Person gewachsen bist. Dein Selbstwert sollte nicht auf der Bestätigung anderer basieren, sondern auf deinem eigenen inneren Glück und deinen Werten.

*(Frage dich: Was bewunderst du an dir selbst? Wofür bist du dankbar?)*

## Nutze Social Media für Kreativität

Social Media kann auch ein positives Werkzeug sein, um deine Kreativität auszuleben. Sei es durch Kunst, Handwerk oder Musik. Nutze Social Media, um dich zu inspirieren und deine eigenen Ideen zu verwirklichen, anstatt dich nur mit anderen zu vergleichen. Hole dir Inputs und setze sie dann mit Stift, Papier oder Pinsel im realen Leben um. Genieße auch hier die Langsamkeit und versuche dich in den verschiedensten Techniken.

- **Tipp:** Anstatt dich vom perfekten Leben anderer stressen zu lassen, nutze Social Media, um eigene kreative Projekte zu teilen oder dich von anderen inspirieren zu lassen. Mach zum Beispiel Fotos von deinen Zeichnungen, deiner Musik oder anderen kreativen Aktivitäten, die dir Spaß machen. Erstelle dein eigenes Erfolgsjournal, welches übrigens auch offline machbar und oft noch viel effektiver als in der virtuellen Welt. Oder schreib' ein Glückstagebuch, in welchem du Bilder zeichnen, Fotos kleben oder über Erlebnisse schreiben, die dir Lebensfreude und Glück geschenkt haben.

## Deine Entscheidungen, dein Ding

Das Leben ist manchmal wie ein chaotisches Konzert – überall Eindrücke, Meinungen und Entscheidungen, die auf dich einprasseln. Themen wie Drogen, Sex oder Pornografie sind überall, und oft fühlt es sich an, als würde man von allen Seiten beeinflusst. Dieses Kapitel ist für dich. Es soll dir helfen, klar zu bleiben, dich nicht verrückt machen zu lassen und herauszufinden, was du wirklich willst. Es geht nicht darum, dir Vorschriften zu machen, sondern dich zu stärken, damit du selbstbewusste Entscheidungen treffen kannst – in deinem Tempo und auf deine Art.

## Drogen – warum „High sein“ nicht so cool ist, wie es klingt

Vielleicht hast du schon gehört, dass Drogen wie Alkohol, Cannabis oder andere Substanzen „chillig“ machen oder dir helfen können, abzuschalten. Aber was sie dir nicht sagen: Drogen können deine mentale Gesundheit durcheinanderbringen. Sie beeinflussen deine Konzentration, machen dich antriebslos oder sogar aggressiv. Und ja, sie können süchtig machen, ohne dass du es sofort merkst.

- **Wirkung auf dein Gehirn:** Drogen wie Cannabis wirken direkt auf dein Gehirn und können dazu führen, dass du dich entspannt fühlst – aber gleichzeitig verlangsamen sie deine Reaktionszeit und machen es schwer, klar zu denken. Deine Kommunikation in deinem Kopf wird langsamer. Andere Substanzen wie Ecstasy können das Glückshormon Dopamin ins Chaos stürzen. Zuerst lassen dich diese Stoffe voll happy und voller Energie fühlen und nach diesem „High“ kommt oft ein tiefes emotionales „Low“. Du fühlst dich leer und bist mies drauf und dein Kopf braucht Zeit, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und je öfters du konsumierst, desto härter wird es für dich Abstand von den Drogen zu halten.
- **Langfristige Folgen:** Regelmäßiger Konsum kann deine Motivation, dein Gedächtnis und sogar deine Beziehungen zerstören. Alkohol erhöht das Risiko, impulsive Entscheidungen zu treffen, die du später bereuen könntest.

### Check it out:

- **Was treibt dich an?** Überlege, in welchen Situationen du auf die Idee kommen könntest, Drogen zu nehmen – ist es Stress, Gruppenzwang oder Langeweile?
- **Welche Alternativen gibt's?** Was könntest du tun, um mit Stress klarzukommen, ohne deinem Körper zu schaden?

- **Wo bekommst du Unterstützung?** Du bist nicht allein, und es gibt Möglichkeiten, wohin du dich wenden kannst, wenn du merkst, dass es schwierig für dich ist, von den Drogen wegzukommen.
  1. Suche Unterstützung bei deinen Eltern / älteren Geschwistern / Bezugspersonen im Familiensystem und überlegt euch gemeinsam, wo ihr Unterstützung finden könnt.
  2. Ist es für dich unmöglich oder einfach nicht denkbar, mit deiner Familie zu sprechen? Wende ich an deine Vertrauenslehrer:in, sie weiß sicher Bescheid, wo du um Hilfe anfragen kannst und kann dich auch beim Gespräch mit deinen Eltern unterstützen.
  3. Rat auf Draht mit 147 ist natürlich auch eine Anlaufstelle und nicht zu vergessen die Drogen-Ambulanzen in Klagenfurt/Villach. Über die Plattform [www.wohin.or.at](http://www.wohin.or.at) findest du hier rasch und unbürokratisch heraus, wohin du dich wenden kannst, um eine fundierte Unterstützung zu bekommen. Wichtig ist: Es gibt immer eine Möglichkeit aus dem Drogenkonsum rauszufinden! Glaub an dich!

### Let's try:

- **Alternative Entspannung:** Wenn du abschalten willst, probiere eine Atemübung aus, wie die 4-7-8-Methode: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden langsam ausatmen. Mach das 5 Minuten lang und spüre, wie dein Körper runterfährt.
- **Energie tanken ohne Substanzen:** Starte den Tag mit einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft oder tanze zu deinem Lieblingssong – Bewegung gibt dir einen echten Endorphin-Kick, ohne Nebenwirkungen.

## Sex – Was zählt, bist du

Sex ist überall: in Filmen, in Gesprächen oder in den sozialen Medien. Es kann aufregend klingen, aber es gibt keinen „richtigen“ Zeitpunkt dafür. Der einzige Zeitpunkt, der zählt, ist der, an dem du dich bereit fühlst. Niemand sollte dich drängen, und es gibt keine Eile – dein Körper, deine Regeln.

- **Druck von außen:** Freund:innen, die erzählen, wie toll ihr erstes Mal war, oder Kommentare wie „Hast du etwa noch nie?“ können dich stressen. Aber Fakt ist: Jeder ist anders, und es gibt keinen Grund, dich zu beeilen. Du bestimmst dein Tempo!
- **Emotionale Verbindung:** Sex kann wunderschön sein, wenn Vertrauen und Respekt da sind. Ohne diese Basis kann es sich aber auch leer oder unangenehm anfühlen. Wi-

ichtig ist vor allem eines – du bestimmst über deinen Körper und deine Empfindungen und Gefühle. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, dann sage deutlich Stopp und ein Nein ist ein Nein! Das gilt für beide Seiten zu respektieren!

### Check it out:

- **Was ist für dich wichtig?** Schreib auf, was dir in einer Beziehung wirklich etwas bedeutet. Ist es Vertrauen, Humor oder das Gefühl, verstanden zu werden?
- **Deine Grenzen:** Überlege, wo deine persönlichen Grenzen liegen und wie du sie anderen klar machen kannst.

### Let's try:

- **Selbstliebe statt Druck:** Mach dir bewusst, dass es keinen Wettbewerb gibt. Schreibe drei Dinge auf, die dich stolz auf dich selbst machen, unabhängig von Beziehungen.
- **Kommunikation üben:** Überlege dir, wie du jemandem sagen würdest, dass du bereit bist – oder eben nicht. Übe das vor dem Spiegel oder mit einer Person, der du vertraust.

## Pornografie – wenn der Bildschirm die Realität verzerrt

Es ist leicht, auf Pornografie zu stoßen – oft sogar unabsichtlich. Aber was du dort siehst, hat mit echten Beziehungen oder echtem Sex wenig zu tun. Pornos zeigen oft verzerrte Bilder, unrealistische Körper und Szenarien, die mit Respekt und Gefühlen nichts zu tun haben.

- **Einfluss auf dein Denken:** Pornos können dein Bild von Beziehungen verändern und unrealistische Erwartungen schaffen – an dich selbst und an andere. Das kann dich frustrieren oder sogar verunsichern.
- **Echte Verbindungen zählen:** In echten Beziehungen geht es nicht um Perfektion oder Leistung, sondern um Respekt, Kommunikation und das gemeinsame Entdecken.

### Check it out:

- **Was glaubst du?** Überlege, welche Vorstellungen du von Beziehungen oder Sex hast. Woher kommen diese? Stimmen sie mit dem überein, was dir wichtig ist?

- **Was macht dich unsicher?** Gibt es etwas, das dich nach dem Schauen von Pornografie verunsichert oder unter Druck setzt?

### Let's try:

- **Echte Gespräche führen:** Rede mit jemandem, dem du vertraust, über deine Unsicherheiten oder Fragen zu Beziehungen. So kannst du dir eine realistischere Sicht aufbauen.
- **Eine Woche ohne Pornos:** Versuche, eine Woche lang keine Pornografie zu schauen, und beobachte, wie sich deine Gedanken und Gefühle in Bezug auf dich selbst oder andere verändern.

## Dein Leben, dein Tempo

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, mit diesen Themen umzugehen – nur deinen eigenen. Wichtig ist, dass du klar bleibst und dich nicht von äußeren Einflüssen überumpeln lässt. Drogen, Sex und Pornografie sind Themen, die viele beschäftigen, aber die Kontrolle liegt bei dir. Nimm dir die Zeit, herauszufinden, was dir wirklich guttut, und lass dich nicht drängen, etwas zu tun, womit du dich nicht wohlfühlst.

### Check it out:

- Wann fühlst du dich am sichersten und wohlsten? Was brauchst du, um dir treu zu bleiben?

### Let's try:

- Schreibe eine Liste mit deinen persönlichen Werten, z. B. Ehrlichkeit, Respekt oder Selbstbestimmung. Überlege, wie du diese im Alltag leben kannst.
- Rede mit einer Vertrauensperson über deine Gedanken zu diesen Themen. Gemeinsam könnt ihr Strategien entwickeln, die dir helfen, selbstbewusst zu bleiben.

## Notrufnummern und Anlaufstellen

Es ist wichtig, dass du in schwierigen Momenten weißt, an wen du dich wenden kannst. Hier findest du hilfreiche Kontakte:

### In Kärnten

- **Rat auf Draht: 147**, E-Mail: [147@rataufdraht.at](mailto:147@rataufdraht.at)
- **Drogenberatung Kärnten: 050 536-15112**,  
E-Mail: [suchtvorbeugung@ktn.gv.at](mailto:suchtvorbeugung@ktn.gv.at)
- **First Love Ambulanz Kärnten: +43 463 538 39 500**, E-Mail: [buero@oegf.at](mailto:buero@oegf.at)
- **Ponto (Burschenberatung): +43 463 123 456**, E-Mail: [info@ponto.at](mailto:info@ponto.at)
- **Equaliz (Mädchenberatung): +43 463 654 321**, E-Mail: [kontakt@equaliz.at](mailto:kontakt@equaliz.at)
- **Notrufnummer 112 für Rettungsdienst, Feuerwehr und Polizei.** Wichtig ist: wer ist am Telefon, wo befindest du dich, was ist passiert, wer ist involviert.

### In Slowenien

- **Telefonische Unterstützung:** Gesundheitsförderungszentren bieten präventive und psychologische Beratung an.
- **Jugendberatung Slowenien (TOM Telefon):** 116 111 oder [www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)
- **Notrufnummer 112 für Rettungsdienst, Feuerwehr und Polizei.** Wichtig ist: wer ist am Telefon, wo befindest du dich, was ist passiert, wer ist involviert,

Zögere nicht, dich bei Fragen oder Unsicherheiten an diese Stellen zu wenden – sie sind da, um dir zu helfen.

## Smarter mit Stress umgehen

Was Stress ist und wie er funktioniert konntest du ja schon in einem Kapitel vorne weiterlesen. Jetzt geht es zusätzlich zum Stress auch noch um die Gefühle wie Zorn, Wut oder Aggression. Manchmal steckst du in stressigen oder hitzigen Situationen, und bevor du es merkst, hast du etwas gesagt oder getan, dass du später bereust. Das kommt vor, ist zwar nicht sehr angenehm, aber passiert einfach. Der Trick ist nicht sofort zu reagieren, sondern dir einen Moment Zeit zu nehmen, um bewusst zu antworten. Das gibt dir die Kontrolle zurück und hilft dir, ruhiger und überlegter zu handeln. Klingt einfacher als es ist. Doch man kann es trainieren und üben.

### Wie kannst du den Pause-Knopf trainieren?

#### 1. **Erkenne die Warnsignale:**

Bevor du impulsiv reagierst, gibt dein Körper oft Signale: ein schneller Herzschlag, ein Kribbeln in den Händen, ein Gefühl von Hitze oder ein plötzliches Anspannen der Muskeln. Der erste Schritt ist, diese Zeichen wahrzunehmen. Danach geht es darum eine Technik anzuwenden, die dich beruhigt. Und es ist wichtig, dir deinen Pause-Knopf vorzustellen. .

#### **Let's try:**

- *Mach dir bewusst, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du wütend wirst.* Schreibe die typischen Anzeichen auf, die du bei dir bemerkst. Je besser du diese Signale kennst, desto schneller kannst du reagieren.
- *Atmen:* Atme tief ein und aus – zähl dabei langsam bis vier beim Einatmen, halte den Atem zwei Sekunden an, und zähl bis sechs beim Ausatmen. Das beruhigt dein Nervensystem.
- *Visualisiere deinen Pause-Knopf:* Stell dir vor, du drückst in deinem Kopf einen großen roten Knopf, der alles stoppt. Sag dir innerlich: „Pause.“

#### 2. **Trainiere täglich:**

Wie bei einem Muskel braucht auch dein Pause-Knopf regelmäßiges Training, um stärker zu werden.

**Let's try:**

- Wähle eine kleine, stressfreie Situation, um zu üben – zum Beispiel, wenn du beim Warten in einer Schlange ungeduldig wirst. Drücke innerlich deinen Pause-Knopf und atme einmal tief durch.
- Schreibe in einem „Emotionstagebuch“ auf, wann du impulsiv reagiert hast und wie du es beim nächsten Mal anders machen könntest.

**Beispiele aus deinem Alltag**

- **In der Schule:** Jemand macht einen blöden Kommentar, und du willst sofort kontern. Stopp! Atme einmal tief durch, stell dir vor, wie du dich nach einer ruhigen Antwort fühlst, und sprich dann.
- **Zu Hause:** Deine Eltern nerven dich mit einer Frage, die sie schon tausendmal gestellt haben. Anstatt laut zu werden, geh kurz in dein Zimmer, atme durch und sprich danach ruhig mit ihnen.

**Wenn du es allein nicht schaffst**

Manchmal ist es schwierig, alleine den Pause-Knopf zu finden – und das ist okay. Hilfe zu suchen, zeigt Stärke, nicht Schwäche.

Du kannst auch mit Schulpsychologinnen oder Lehrerinnen sprechen, die dir helfen können, Techniken zu trainieren. Gemeinsam findest du Wege, wie du deine Emotionen besser in den Griff bekommst..

**Takeaway:** Den Pause-Knopf zu finden, ist eine Übung – aber mit der Zeit wird es leichter. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, Schritt für Schritt bewusster mit deinen Gefühlen umzugehen. Du bist der Boss über deine Reaktionen – nicht umgekehrt!

**Good Vibes Only – Dein eigener Glückshormon-Mix**

Dein Körper produziert von Natur aus Glückshormone, die dir helfen, dich besser zu fühlen. Dopamin, Serotonin, Endorphine und Oxytocin spielen eine große Rolle dabei, wie gut und ausgeglichen du dich fühlst. Hier sind einige einfache Methoden, wie du diese Glückshormone auf natürliche Weise in Gang bringen kannst.

## Dopamin – dein persönlicher Motivationstrainer

Dopamin ist wie der Push, den du brauchst, um durchzustarten. Es ist das „Erfolgshormon“ in deinem Gehirn, das dafür sorgt, dass du dich nach Erreichen eines Ziels gut fühlst und motiviert bist, weiterzumachen. Denk an dieses Gefühl, wenn du etwas Schwieriges geschafft hast – das kommt nicht aus dem Nichts. Es ist Dopamin in Aktion!

Jedes Mal, wenn du ein Ziel erreichst, sagt dein Gehirn: „Nice, das war gut, lass uns das wiederholen!“ Gleichzeitig schärft Dopamin deinen Fokus und hilft dir, konzentriert an etwas dranzubleiben, dass du erreichen willst. Aber: Zu viele schnelle Belohnungen, wie stundenlanges Scrollen auf Social Media oder endloses Zocken, können das System überfordern. Dann fällt es dir schwerer, dich für echte Ziele zu motivieren, weil dein Gehirn nur noch auf die sofortigen Dopamin-Kicks wartet.

Der Trick? Lerne, Dopamin gezielt einzusetzen, indem du dich für kleine Fortschritte belohnst. So baust du langfristig Motivation auf und kannst größere Ziele Stück für Stück erreichen.

### So kannst du Dopamin trainieren

- 1. Setze kleine, erreichbare Ziele:** Große Projekte können überwältigend wirken. Indem du sie in kleinere Schritte aufteilst, gibst du dir die Möglichkeit, öfter Erfolge zu feiern – und mehr Dopamin freizusetzen.
  - **Übung:** Schreib dir jeden Morgen 2-3 kleine To-dos auf, die du an diesem Tag schaffen willst. Es kann so einfach sein wie „Zimmer aufräumen“ oder „10 Minuten Mathe lernen“. Sobald du etwas abhaken kannst, fühlst du dich besser und motivierter.
- 2. Belohne dich bewusst:** Jeder Erfolg, egal wie klein, ist es wert, gefeiert zu werden. Gönn dir eine Pause, hör deinen Lieblingssong oder schnapp dir einen Snack, den du liebst.
  - **Übung:** Überleg dir schon vorher, wie du dich belohnen willst. Zum Beispiel: „Wenn ich meine Präsentation fertig habe, gehe ich 10 Minuten an die frische Luft oder spiele eine Runde mein Lieblingsgame.“
- 1. Führe ein Erfolgstagebuch:** Wenn du am Ende des Tages aufschreibst, was gut gelaufen ist, trainierst du dein Gehirn, Erfolge bewusster wahrzunehmen..

- **Übung:** Schreib jeden Abend drei Dinge auf, die du geschafft hast. Es können auch Kleinigkeiten sein wie „Ich habe jemandem geholfen“ oder „Ich habe mich in einer schwierigen Situation zurückgehalten.“

### **Beispiele, wie du trainieren kannst:**

- **Für die Schule:** „Ich teile meine Hausaufgaben in kleine Abschnitte ein. Heute mache ich nur die Matheaufgaben der ersten zwei Seiten. Wenn ich das geschafft habe, gönne ich mir 10 Minuten Musik hören.“
- **Beim Sport:** „Ich laufe heute nicht 5 Kilometer, sondern fange mit 1 Kilometer an. Danach feiere ich mich, indem ich mich kurz hinsetze und meinen Erfolg genieße.“
- **Im Alltag:** „Ich räume mein Zimmer nicht komplett auf, sondern beginne mit meinem Schreibtisch. Danach schaue ich eine Folge meiner Lieblingsserie.“

Mit diesen Übungen kannst du Dopamin gezielt trainieren und als Motivation nutzen. Der Schlüssel: kleine Schritte, bewusste Belohnungen und regelmäßiges Feiern deiner Fortschritte!

## **Serotonin - dein innerer Sonnenschein**

Serotonin wird oft das „Glückshormon“ genannt, weil es eine zentrale Rolle dabei spielt, wie du dich fühlst. Es sorgt dafür, dass du ausgeglichen, ruhig und zufrieden bist. Ein guter Serotonin-Spiegel kann dir helfen, klarer zu denken, besser mit Stress umzugehen und sogar besser zu schlafen. Es ist wie der Ruhepol in deinem Kopf, der dir ein Gefühl von innerer Stabilität gibt.

Serotonin wird in deinem Gehirn produziert, wenn dein Körper bestimmte Signale bekommt – zum Beispiel durch Sonnenlicht, Bewegung oder das Essen bestimmter Lebensmittel. Wenn du draußen bist und Sonnenstrahlen deine Haut treffen, setzt dein Körper die Produktion von Serotonin in Gang. Das erklärt, warum du dich an sonnigen Tagen oft glücklicher und energiegeladener fühlst. Es ist, als würde dein Gehirn sagen: „Danke für die Sonne, hier ist eine Portion gute Laune!“

Aber es gibt noch mehr: Serotonin beeinflusst nicht nur deine Stimmung, sondern auch deinen Schlaf-Wach-Rhythmus, deinen Appetit und sogar dein Gedächtnis. Ein Mangel an Serotonin kann dazu führen, dass du dich gestresst, ängstlich oder erschöpft fühlst – genau deshalb ist es so wichtig, deinen Serotonin-Spiegel auf natürliche Weise zu unterstützen.

### *Ein Beispiel aus dem Alltag*

Stell dir vor, du fühlst dich nach einem langen Tag schlapp und irgendwie schlecht drauf. Statt auf der Couch zu bleiben, schnappst du dir deine Kopfhörer und gehst für 20 Minuten spazieren – vielleicht mit deiner Lieblingsmusik im Ohr. Wenn du zurückkommst, fühlst du dich frischer und ausgeglichener. Warum? Du hast dich bewegt, warst an der frischen Luft und hast Serotonin aktiviert.

### **Let's try:**

- Verbringe täglich ein wenig Zeit im Freien, besonders an sonnigen Tagen. Schon 15 Minuten draußen können dir helfen, dich besser zu fühlen. Frische Luft und Bewegung steigern zusätzlich das Wohlbefinden.
- Die Verbindung zur Natur hilft dir, dich besser fokussieren zu können und dich besser zu konzentrieren. Aktivitäten wie Gartenarbeit, Wandern in der Natur helfen nicht nur, Serotonin zu produzieren, sondern stärken auch deine Verbindung zur Umwelt.
- Essen für den Serotonin-Boost: Bestimmte Lebensmittel wie Nüsse, Bananen, dunkle Schokolade oder Vollkornprodukte enthalten Tryptophan – eine Aminosäure, die dein Körper braucht, um Serotonin herzustellen. Ein gesunder Snack kann also mehr als nur deinen Hunger stillen.

## **Endorphine: Dein Happy-Boost durch Bewegung**

Endorphine sind wie dein persönliches Gute-Laune-Team im Körper. Wenn du dich bewegst, fängt dein Gehirn an, diese „Glückshormone“ auszuschütten. Das sorgt dafür, dass du dich nicht nur körperlich fitter fühlst, sondern auch mental entspannter und glücklicher wirst. Es ist, als würde dein Körper sagen: „Hey, gut gemacht – hier ist eine Extraportion Energie und gute Vibes!“

Kennst du das Gefühl, wenn du nach dem Sport plötzlich total motiviert und gut drauf bist? Das liegt an den Endorphinen. Sie wirken wie ein natürlicher Stress-Killer und helfen dir, dich nach einem anstrengenden Tag wieder zu erholen. Außerdem können sie dich sogar widerstandsfähiger gegen Schmerzen machen – dein Körper sagt quasi: „Keine Sorge, wir haben das im Griff.“

### **Warum ist Bewegung so wichtig für Endorphine?**

Wenn du dich körperlich betätigst, aktiviert dein Körper dein Belohnungssystem – und

Endorphine sind die Stars der Show. Egal, ob du joggst, tanzt, Fahrrad fährst oder einfach ein bisschen rumhüpfst, dein Gehirn schüttet Endorphine aus, die dich glücklicher machen und deine Laune heben. Es ist wie ein kostenloser Wellness-Trip für deinen Kopf!

Bewegung hat aber noch einen anderen coolen Effekt: Sie reduziert Stresshormone wie Cortisol. Das bedeutet, je mehr du dich bewegst, desto weniger gestresst fühlst du dich – und das ohne komplizierte Techniken.

Ein Beispiel aus deinem Alltag: Stell dir vor, du kommst nach einem stressigen Schultag nach Hause und fühlst dich komplett ausgelaugt. Anstatt aufs Bett zu fallen, ziehst du dir bequeme Schuhe an, machst dir deine Lieblingsplaylist an und tanzt 10 Minuten wie verrückt durch dein Zimmer. Danach fühlst du dich nicht nur fitter, sondern merkst auch, wie der Stress plötzlich weniger geworden ist – das sind die Endorphine in Action!

### **Let's try:**

- **Mach, was dir Spaß macht:** Es muss kein Marathon sein! Hauptsache, du bewegst dich. Ob du zu deiner Lieblingsmusik tanzt, Basketball spielst oder einfach eine Runde durch den Park joggst – alles zählt.
- **Starte klein, bleib dran:** Du musst nicht stundenlang trainieren. Schon 20 Minuten Bewegung reichen, um deinen Endorphin-Kick zu spüren.
- **Kombiniere Bewegung mit Spaß:** Treff dich mit Freund:innen zum Sport oder mach ein lustiges Workout-Video. So hast du nicht nur deinen Happy-Boost, sondern auch noch Spaß dabei.

Bewegung ist also nicht nur gut für deinen Körper, sondern auch ein mega Boost für dein Gehirn und deine Laune. Probier's aus – dein inneres Glücks-Team wird es dir danken!

## **Oxytocin – Dein Kuschelhormon für mehr Nähe und Geborgenheit**

Oxytocin ist wie das Verbindungskabel zwischen dir und den Menschen, die dir wichtig sind. Es wird oft „Kuschelhormon“ genannt, weil es durch körperliche Nähe wie Umarmungen, Streicheln oder sogar durch Lachen mit anderen freigesetzt wird. Dieses Hormon sorgt dafür, dass du dich geborgen, geliebt und verbunden fühlst – eine echte Power für dein Wohlbefinden.

Aber Oxytocin kann noch mehr: Es hilft dir, Vertrauen aufzubauen, Stress zu reduzieren und deine Beziehungen zu stärken. Wenn du Zeit mit Freund:innen, Familie oder sogar Haustieren verbringst, ist dein Gehirn ein echter Oxytocin-Hotspot. Das Gefühl, nicht allein zu sein und Unterstützung zu haben, macht dich nicht nur glücklicher, sondern auch widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen.

### Warum ist Oxytocin so wichtig?

1. **Stärkt Beziehungen:** Oxytocin spielt eine Hauptrolle, wenn es darum geht, Bindungen zu knüpfen. Es sorgt dafür, dass du dich sicher fühlst und deine sozialen Verbindungen enger werden.
2. **Reduziert Stress:** Es senkt dein Cortisol (das Stresshormon) und gibt dir ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit – wie eine warme Umarmung von innen.
3. **Fördert Wohlbefinden:** Studien zeigen, dass Oxytocin deine Stimmung hebt und dich insgesamt zufriedener macht.

### Wie kannst du mehr Oxytocin in deinen Alltag bringen?

#### 1. Zeit mit deinen Liebsten verbringen:

Ob Familie, Freund:innen oder Haustiere – gemeinsame Zeit ist der beste Weg, Oxytocin zu aktivieren.

#### Let's try:

- Mach einen Spieleabend mit deinen Freund:innen oder kocht zusammen. Das gemeinsame Lachen und die Teamarbeit sorgen für eine Menge Oxytocin.

#### 2. Körperliche Nähe:

Umarmungen, Händchenhalten oder sogar ein Schulterklopfen setzen Oxytocin frei.

#### Let's try:

- Wenn du jemanden siehst, der dir wichtig ist, gib ihm oder ihr eine feste Umarmung – das tut euch beiden gut.

### 3. **Gemeinsame Erlebnisse schaffen:**

Besonders kreative oder spaßige Aktivitäten bringen euch näher zusammen.

#### **Let's try:**

- Plant ein kleines Abenteuer, wie eine Wanderung oder ein Picknick im Park. Jede\*r bringt etwas mit, und ihr verbringt eine entspannte Zeit zusammen.

### 4. **Zeit mit Tieren:**

Auch Haustiere können deine Oxytocin-Produktion ankurbeln. Ein Streicheln, Spielen oder einfach Zeit mit deinem Tier zu verbringen, hat einen positiven Effekt.

#### **Let's try:**

- Verbringe Zeit mit deinem Hund oder deiner Katze – oder übernimm eine Tierpatenschaft, wenn du kein eigenes Haustier hast.

### **Ein paar Ideen für deinen Alltag**

- **Mach etwas Neues mit deinen Freunden zusammen:** Besucht eine Ausstellung, geht ins Theater oder auf ein Konzert. Solche Erlebnisse bleiben im Gedächtnis und stärken eure Verbindung.
- **Gemeinsame Aktivitäten in Vereinen oder in der Schule:** oder soziale Aufgaben stärken das Gemeinschaftsgefühl und sorgen für eine positive soziale Bindung
- **Lade Freund:innen ein:** Veranstalte einen kleinen Kochabend oder ein DIY-Projekt, bei dem alle mitmachen können. Macht regelmäßige Spieleabende abwechselnd bei euch zu Hause.
- **Veranstalte mit deinen Freund:innen** ein Picknick im Park – jede:r bringt etwas mit und schon gibt es eine tolle gemeinsame Zeit.
- **Bücher als Freunde:** Auch Lesen kann beruhigen und ein Gefühl von Geborgenheit geben. Lies ein

## **Was Oxytocin mit deinem Gehirn macht**

Wenn Oxytocin ausgeschüttet wird, aktiviert es Bereiche im Gehirn, die für Wohlbefinden und soziale Bindung zuständig sind. Gleichzeitig senkt es die Aktivität in den Stresszentren deines Gehirns. Das bedeutet: Mehr Oxytocin = weniger Stress + mehr gute Gefühle.

**Du siehst:** Dieses Hormon ist wie ein natürlicher Verstärker für alle positiven Verbindungen in deinem Leben. Ob durch Umarmungen, gemeinsames Lachen oder das Streicheln eines Hundes – Oxytocin macht dein Leben besser und deine Beziehungen stärker.

## Lesen als eine Art, sich selbst und die Welt kennenzulernen

Wenn wir in eine Geschichte wirklich auftauchen und über die Figuren, Gefühle und Situationen nachdenken, kann sich das Lesen stark auf unser Befinden und Wachstum auswirken. Literatur ist nicht nur eine Unterhaltungsmöglichkeit – mit Literatur können wir Gefühle, Beziehungen und uns selbst sowie unsere Problembewältigung kennenlernen.

### Wozu ist Lesen gut?

- **Zum Verständnis der Gefühle:** Wir können uns mit literarischen Figuren identifizieren und damit unsere eigenen Gefühle besser verstehen. Als wir erfahren, wie die Figuren auf Probleme stoßen, lernen wir Empathie und Mitgefühl, was uns in Freundschaften und Familienbeziehungen hilft.
- **Zum Denken und zur Logik:** Lesen regt uns dazu an, über Themen, Symbole und moralische Entscheidungen in Geschichten nachzudenken. Dadurch entwickeln wir unser kritisches Denken und die Fähigkeit, verschiedene Lebenssituationen zu beurteilen.
- **Zur Problemlösung:** Figuren in den Geschichten stehen oft vor Herausforderungen. Wenn wir ihre Entscheidungen und Folgen analysieren, lernen wir Strategien und finden damit eigene Problemlösungsmöglichkeiten.
- **Zum persönlichen Wachstum:** Lesen hilft uns, unsere Identität und Gefühle zu erforschen und zugleich reifer und besser mit anderen verbunden zu sein. Mit kreativem Schreiben und Denken über das, was wir gelesen haben, verstehen wir uns selbst und die Geschichte besser.

### Biografien lesen

In Biografien erfahren wir wahre Lebensgeschichten der Menschen, die großartigen Leistungen geschafft haben oder große Herausforderungen überwunden haben. Biografien sind eine Inspirationsquelle, die uns den Horizont erweitern und helfen, unsere eigene Werte zu entwickeln. Als wir uns selbst in Herausforderungen oder Erfolgen anderer erkennen, verstehen wir besser, wer wir sind und was für uns wichtig ist.

### Wie fange ich an?

1. Lies eine Geschichte oder Biografie alleine oder mit Freunden durch.
2. Nimm dir nach jedem Kapitel Zeit und überlege, was passiert ist, welche Gefühle die Figuren empfunden haben und was dich inspiriert hat.
3. Sprecht darüber, was ihr gelernt habt und wie das euer Leben betrifft.

### **Vorschläge für Fragen:**

- Was würdest du in einer ähnlichen Situation tun?
- Mit welcher Figur identifizierst du dich am meisten und warum?
- Was hat dich in der Geschichte überrascht oder inspiriert?
- Welche Gefühle tauchten beim Lesen auf?

Lesen ist nicht nur genussvoll. Es ist eine Übung, mit der wir uns selbst, die anderen und die Welt besser verstehen können. Jede Geschichte kann uns dabei helfen, kreativer, überlegter und mit den Menschen um uns herum besser verbunden zu sein.

## **Lies die Geschichte über MARIE CURIE – eine Geschichte über Mut und Engagement**

Marie Curie wurde am 7. November 1867 in Warschau geboren – in einer Zeit, in der Frauen kaum die Chance hatten, etwas anderes zu tun, als das, was man von ihnen erwartete: Hausarbeit, Familie, Kinder. Doch Marie war anders. Schon als Kind war sie unglaublich neugierig und wollte alles wissen – nicht nur das, was in den Schulbüchern stand, sondern auch das, was noch niemand entdeckt hatte. Sie träumte davon, die Welt zu verstehen und Neues herauszufinden.

Aber damals war das gar nicht so einfach. In Polen, wo sie aufwuchs, war Bildung nicht für alle gleich zugänglich. Marie war das jüngste von fünf Kindern in einer Lehrerfamilie. Ihre Eltern legten viel Wert auf Wissen und Lernen, und das prägte sie sehr. Schon früh begeisterte sie sich für Naturwissenschaften – vor allem Physik und Chemie. Für ein Mädchen war das damals ziemlich ungewöhnlich.

Trotz ihrer Begabung konnte sie zunächst nicht an einer Universität studieren, weil das zu teuer war. Es sah so aus, als müsste sie ihren Traum aufgeben. Doch Marie ließ sich nicht unterkriegen – und mit der Hilfe ihrer Schwester fand sie schließlich einen Weg, weiterzulernen und ihren Traum zu verfolgen.

## BRONJA

Bronja, Maries ältere Schwester, war schon auf dem besten Weg, Ärztin zu werden. 1891 begann sie in Paris Medizin zu studieren – ein riesiger Schritt für eine Frau zu dieser Zeit. Marie blieb währenddessen noch in Warschau und dachte eigentlich, sie würde dort auch bleiben. Ihr großer Traum, an der berühmten Sorbonne-Universität in Paris zu studieren, schien unerreichbar.

Doch Bronja wollte das nicht einfach hinnehmen. Sie hatte einen Plan: Marie sollte zunächst arbeiten und sie finanziell unterstützen, während Bronja später einen Teil ihres Stipendiums für Maries Studium zur Verfügung stellen würde. Gesagt, getan – Marie arbeitete als Gouvernante, also als Hauslehrerin, und schickte Bronja regelmäßig Geld. Gemeinsam sparten sie, bis Marie schließlich im Herbst 1891 genug Geld hatte, um nach Paris zu ziehen. Endlich konnte sie dort studieren – ihr Traum wurde Wirklichkeit.

Aber die Unterstützung zwischen den beiden Schwestern war nicht nur finanziell. Bronja half Marie auch emotional und praktisch. Sie war ihre erste Verbündete, fast wie eine Mentorin. Als Ärztin gab Bronja ihr Ratschläge zum Studium, zum Leben im Ausland und half ihr, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden. Marie schrieb ihr oft, um Tipps zu bekommen oder einfach, um sich Rat zu holen – besonders, wenn sie sich in der männerdominierten Welt der Wissenschaft durchsetzen musste.

Die beiden Schwestern verband nicht nur ihre enge Beziehung, sondern auch ihre gemeinsame Leidenschaft für Wissen und Bildung. Sie wollten etwas verändern – nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Frauen. Sie glaubten fest daran, dass Bildung die Welt verbessern kann.

Marie erinnerte sich später an ihre Schwester mit den Worten:

„Meine Schwester regte mich immer zum Lernen und Erforschen an.“

Diese Unterstützung war für Marie unglaublich wichtig – sie half ihr nicht nur auf ihrem Weg zur erfolgreichen Wissenschaftlerin, sondern auch als Mensch. Die Verbindung zwischen Marie und Bronja Curie gilt bis heute als großartiges Beispiel für Zusammenhalt, gegenseitige Hilfe und echte Geschwisterliebe. Ohne Bronja hätte Marie Curie vermutlich nie die bahnbrechenden Entdeckungen gemacht, die sie zu einer der berühmtesten Wissenschaftlerin der Welt machten.

## **SORBONA**

1891 kam Marie Curie mit großen Träumen und noch größerer Hoffnung nach Paris. Viele hätten sie vielleicht für naiv gehalten – aber genau diese Mischung aus Mut und Träumerei half ihr, mit dem harten Leben in der Großstadt klarzukommen. Zuerst wohnte sie mit ihrer Schwester Bronja und deren Mann in einer kleinen Wohnung. Doch schon bald merkte Marie, dass sie zu viel Zeit mit dem Hin- und Herfahren zur Uni verlor. Also zog sie allein in ein kleines Zimmer ganz in der Nähe der Sorbonne, um sich voll und ganz auf ihr Studium konzentrieren zu können.

Ihr neues Zuhause war allerdings alles andere als gemütlich. Es war winzig, eiskalt im Winter und kaum möbliert. Marie hatte kein Geld für Luxus – manchmal nicht einmal für Heizung oder ordentliches Essen. Wenn es draußen klirrend kalt war, zog sie einfach alle Kleider an, die sie besaß, um sich ein bisschen zu wärmen.

Trotzdem ließ sie sich nicht unterkriegen. Sie war total ehrgeizig und wollte alles verstehen, was sie über Physik und Chemie lernen konnte. Oft arbeitete sie so intensiv, dass sie das Essen oder Schlafen vergaß. Es gibt Geschichten, dass sie sogar vor Hunger ohnmächtig wurde – aber aufhören kam für sie nicht infrage. Für Marie war jedes gelesene Buch und jedes Experiment ein Schritt näher an ihrem Ziel.

Und ihr Einsatz zahlte sich aus: Schon bald merkte sie, dass sie in Mathe und Physik besser war als viele ihrer Kommilitonen. Statt sich darauf auszuruhen, strengte sie sich noch mehr an. Sie lernte komplizierte französische Fachbegriffe, löste schwierige Aufgaben und arbeitete oft bis spät in die Nacht.

1893 war es dann so weit: Marie schloss ihr Physikstudium als Beste ihres Jahrgangs ab – und das, obwohl der Weg dahin alles andere als leicht war.

## **PIERRE CURIE**

Marie und Pierre Curie lernten sich in einer Zeit kennen, in der beide total in die Wissenschaft vertieft waren. Sie suchten nach Antworten auf Fragen, die selbst die klügsten Köpfe damals kaum beantworten konnten. Dass sich ihre Wege kreuzten, war kein Zufall – es war ein echtes Schicksalstreffen, das nicht nur ihr Leben, sondern auch die ganze Wissenschaft verändern sollte.

Als sie sich begegneten, war Pierre schon 35 Jahre alt und ein anerkannter Forscher. Marie sah in ihm einen ruhigen, bescheidenen Mann mit einem offenen Blick und einer besonderen Ausstrahlung. Seine ehrliche Art gab ihr sofort Vertrauen. Anfangs waren sie

einfach nur gute Freunde, die dieselbe Leidenschaft teilten: Forschen, Tüfteln und Neues entdecken.

Pierre war total beeindruckt von Maries Wissen und ihrem Einsatz. Nach und nach verliebte er sich in sie – aber Marie war zunächst noch unsicher. Sie wollte sich auf ihre Arbeit konzentrieren. Trotzdem verbrachten die beiden viel Zeit zusammen im Labor, führten Experimente durch und diskutierten bis spät in die Nacht über Physik und Chemie. Mit der Zeit wurde aus der Zusammenarbeit etwas Tieferes: echte Liebe.

1895 heirateten sie – ganz schlicht und ohne großes Fest. Statt eines weißen Kleides trug Marie einen dunkelblauen Anzug, den sie später sogar im Labor weiterbenutzte. Ihre Hochzeitsreise war auch alles andere als luxuriös: Die beiden fuhren mit dem Fahrrad durch Frankreich. Kurz darauf kam ihre Tochter Irène zur Welt, die später selbst eine bekannte Wissenschaftlerin wurde – ganz wie ihre Eltern.

Marie und Pierre verband nicht nur ihre Liebe, sondern auch ihr gemeinsamer Wissensdrang. Im Labor arbeiteten sie perfekt zusammen und machten bahnbrechende Entdeckungen – darunter neue chemische Elemente. 1903 bekamen sie gemeinsam den Nobelpreis für Physik und wurden zu zwei der bekanntesten Wissenschaftler ihrer Zeit.

Marie erinnerte sich später an diese Zeit mit den Worten:

„Wir arbeiteten bis spät in die Nacht, fasziniert von den Geheimnissen der Natur.“

Doch ihr gemeinsames Glück dauerte nicht ewig. 1906 kam Pierre bei einem tragischen Unfall ums Leben, als er bei starkem Regen von einem Pferdewagen überfahren wurde. Marie war am Boden zerstört – sie verlor ihren Ehemann, ihren besten Freund und ihren Forschungspartner. Trotzdem gab sie nicht auf. Sie beschloss, ihre Arbeit fortzusetzen und Pierres Vermächtnis weiterzuführen.

Die Geschichte von Marie und Pierre Curie ist mehr als nur eine Liebesgeschichte. Sie zeigt, wie Leidenschaft, Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung Großes bewirken können. Ihre Entdeckungen haben die Wissenschaft für immer verändert – und ihr Beispiel inspiriert noch heute Forscherinnen und Forscher auf der ganzen Welt.

## NOBELPREIS

1903 war ein ganz besonderes Jahr für Marie Curie. Zusammen mit ihrem Mann Pierre Curie und dem Physiker Henri Becquerel bekam sie den Nobelpreis für Physik – für ihre bahnbrechenden Entdeckungen zur Radioaktivität. Doch der Weg dorthin war nicht so fair, wie man vielleicht denkt: Eigentlich sollten nur Pierre und Becquerel den Preis bekommen. Zum Glück setzte sich der schwedische Mathematiker Magnus Gustaf Mittag-Leffler für Marie ein. Er machte darauf aufmerksam, dass auch sie einen riesigen Anteil an der Entdeckung hatte. So wurde Marie Curie schließlich die erste Frau in der Geschichte, die einen Nobelpreis bekam – ein echter Meilenstein!

Für Marie war das ein riesiger Moment. Der Preis war nicht nur eine Auszeichnung für ihre harte Arbeit, sondern öffnete ihr auch viele Türen. Trotzdem begegneten ihr viele Menschen weiterhin mit Skepsis – einfach, weil sie eine Frau war. Aber Marie ließ sich davon nicht beirren. Der Nobelpreis wurde zum Symbol dafür, dass Frauen in der Wissenschaft genauso Großes leisten können wie Männer.

Marie wusste genau, was diese Auszeichnung bedeutete – nicht nur für sie, sondern für alle Frauen. Sie sagte einmal:

„Der Nobelpreis ist nicht nur mein Sieg. Es ist der Sieg aller Frauen, die in der Wissenschaft Gleichberechtigung suchen.“

Doch Marie hörte nach diesem Erfolg nicht auf. Sie forschte weiter – voller Leidenschaft und Neugier. Und das zahlte sich aus: 1911 bekam sie ihren zweiten Nobelpreis, diesmal in Chemie – für ihre Entdeckung der Elemente Polonium und Radium. Damit wurde sie die einzige Person der Welt, die jemals in zwei verschiedenen naturwissenschaftlichen Bereichen den Nobelpreis gewonnen hat!

Was Marie noch beeindruckender macht: Sie wollte ihre Entdeckungen nicht patentieren. Das heißt, sie wollte kein Geld damit verdienen, sondern ihr Wissen frei mit anderen teilen. Ihr ging es nie um Ruhm oder Reichtum, sondern um Fortschritt und Hilfe für die Menschheit.

Ihre Forschung legte den Grundstein für wichtige medizinische Bereiche wie Radiologie und Krebsbehandlung (Onkologie) – und half unzähligen Menschen auf der ganzen Welt.

Marie Curie zeigte der Welt, dass Leidenschaft, Mut und Wissen alles verändern können – ganz egal, ob man Mann oder Frau ist.

## **IHR LEBEN UND HERAUSFORDERUNGEN NACH PIERRES TOD**

Pierre Curie starb in April 1906 in einem tragischen Unfall. Als er die Straße in der Nähe der Pont Neuf überquerte, wurde er von einem Pferdewagen überfahren. Pierre stand hinter einem Taxi und bemerkte aufgrund des heftigen Regens den herannahenden Wagen nicht (vermutlich versperrte ihm sein Regenschirm die Sicht). Der plötzliche und schockierende Tod des 46-jährigen Mannes, ihres besten Freundes, engen Mitarbeiters und Begleiters stoppte Marie aber nicht. Nach dem Tod übernahm sie als erste Professorin der Physik in Frankreich seine Stelle an der Sorbonne. So konnte sie ihre wissenschaftliche Arbeit fortsetzen und zugleich für ihre Töchter Irène und Ève sorgen. Trotz ihrer wissenschaftlichen Verpflichtungen versuchte sie, Familienzeit zu finden, da sie daran glaubte, dass Liebe und Unterstützung wesentlich für glückliche Kindheit sind. Sie erzog ihre Töchter mit großer Sorgfalt und Zuwendung und ermutigte sie, in ihre Fußstapfen zu treten. Nicht umsonst: Irène wurde später auch eine angesehene Wissenschaftlerin, die den Nobelpreis auf dem Gebiet der Radioaktivität erhielt, und Ève Curie wurde eine angesehene Autorin.

Maries Leben wurde aber komplizierter, als sie 1910 Paul Langevin kennenlernte. Er war ihr wissenschaftlicher Mitarbeiter und sie verliebte sich in ihn. Paul war schon verheiratet und die Beziehung wurde zu einer Affäre, als Pauls Ehefrau seine Briefe entdeckte. Marie wurde von ihrer Umgebung und den Medien an den Pranger gestellt: Sie wurde „moralischer Unreinheit“ beschuldigt, und dies wurde ausgenutzt, um sie auch als Wissenschaftlerin zu diskreditieren.

Sie wurde öffentlich heftig kritisiert: einige Journalisten bezeichneten sie sogar als die „Ausländerin“ und forderten, dass sie Frankreich verlassen solle. All das belastete sie sehr, da sie sich tagtäglich gegen Vorurteile der Umgebung und den Druck der Medien wehren musste.

Sie brach trotz der schwierigen privaten Umstände in dieser Lebensphase nicht zusammen; ihr wissenschaftlicher Geist blieb ungebrochen. Ungeachtet des Skandals wurde ihr 1911 ein zweiter Nobelpreis für Chemie für die Forschungen an Radium und Polonium verliehen. Diese Anerkennung half ihr, ihr angeschlagenes Ansehen wiederherzustellen und gab ihr neue Kräfte für weitere Forschungen.

## **EIN ERBE FÜR DIE MENSCHHEIT**

Marie Curie war 67 Jahre alt, als sie am 4. Juli 1934 in der Nähe von Passy in Frankreich starb. Ihre Forschungstätigkeit hatte ihr den Tod gebracht: Sie starb an aplastischer Anämie wegen dauerhaften Strahlenexposition. Sie trug oftmals radioaktive Probepräparate in ihrer Tasche und ließ sie auf ihrem Schreibtisch liegen, was zu einer hohen Strahlenbelastung führte. Selbst Curies Arbeitspapiere und sogar ihr Kochbuch sind noch immer radioaktiv kontaminiert.

Doch auch mit ihrem Tod endete ihr großer Einfluss auf die Menschheit nicht. Marie Curie hinterließ unauslöschliche Spuren. Ihre Pionierleistungen auf dem Gebiet der Radioaktivität öffneten die Türen für zahlreiche Forschungen und medizinische Anwendungen. Unter ihren größten Leistungen sind die Entdeckung von Radium und Polonium und die Entwicklung von Anwendungsmethoden der Röntgenstrahlen in der Medizin, was besonders wichtig während des ersten Weltkriegs war, als sie mobile Röntgeneinheiten für die Behandlung verwundeter Soldaten organisierte und so zu ihrer Heilung beitrug.

Was Marie einzigartig macht, ist, dass sie den Nobelpreis in zwei verschiedenen Wissenschaftsbereichen erhielt – das hat nur sie geschafft. Ihre Bestrebungen legten den Grundstein für die Entwicklung der Radiologie und Onkologie und trugen zur Heilung zahlreicher Krankheiten bei.

Trotz ihrer großen Leistungen und Erfolgen musste Marie zahlreiche Herausforderungen überwinden, einschließlich Vorurteilen gegen Frauen in der Wissenschaft. Ihre Geschichte wurde zu einem Symbol der Kraft und Beharrlichkeit und einem Leitbild für mehrere Generationen von Frauen, die nach Gleichrangigkeit in der Wissenschaft und anderen Bereichen streben. Sie lehrt uns, dass Erfolg nicht nur in Erfindungen steckt, sondern auch in der Überwindung von Schwierigkeiten: Als eine der ersten Frauen in der männerdominierten Welt der Wissenschaft musste Marie vieles überwinden. Sie hat gezeigt, dass das mit Entschlossenheit und Leidenschaft geht.

Ihr Geist ist noch heute lebendig – in Laboren auf der ganzen Welt, wo junge Forscher:innen ihre Arbeit fortsetzen; in Krankenhäusern, wo ihre Heilungsmethoden Leben retten; und in den Herzen derer, die an der Kraft der Wissenschaft als Mittel zur Verbesserung der Welt glauben. Marie Curie ist bis heute eine strahlende Ikone wissenschaftlicher Exzellenz, menschlicher Ausdauer und ein Leitbild für einen starken Willen.

## NACH DEM LESEN

Nachfolgend findest du einige Vorschläge zur Reflexion oder für ein Gespräch mit einem oder mehreren Freunden oder Erwachsenen.

- *Wie fühlst du dich beim Lesen der Geschichte über Marie Curie, die trotz aller Herausforderungen ihre Arbeit fortgesetzt hat? Welche Gefühle spürst du, wenn du über ihre Kraft und Ausdauer nachdenkst?*
- *Obwohl Marie häufig einsam war, glaubte sie immer an ihren Weg. Wie würdest du dich selbst fühlen, wenn du eine ähnliche Entscheidung treffen müsstest? Was hat ihr deiner Meinung nach die Kraft gegeben, um weiterzumachen?*
- *Welcher Moment der Geschichte hat dich am meisten überrascht? Warum ist genau dieser Moment wichtig, um ihre Persönlichkeit zu verstehen?*
- *Wie würdest du reagieren, wenn du in ihrer Lage wärst und dich großen Hindernissen oder Anklagen stellen müsstest? Was würde dir helfen, um deinen Glauben an deine eigene Arbeit und Ziele zu bewahren?*
- *Marie Curie hat nie aufgegeben, obwohl sie aufgrund ihres Geschlechts oft benachteiligt wurde. Wie fühlst du dich dabei? Glaubst du, dass jeder Mensch die Kraft des Muts in sich trägt – unabhängig von den Umständen?*
- *Marie riskierte ihre Gesundheit für Wissenschaft, auch wenn ihr das vielleicht nicht bewusst war. Würdest du in einigen heutigen Praktiken evtl. schädliche Gesundheitsfolgen erkennen? Könntest du einige davon nennen? Wer ist deiner Meinung nach das größte Opfer bei der Verwendung solcher Praktiken?*
- *Bist du bereit, deine Gesundheit für deine Träume zu riskieren?*
- *Marie war so fokussiert auf ihr Studium, dass sie häufig weder gegessen noch sich ausgeruht hat. Hast du schon was Ähnliches erfahren? Siehst du diese Praxis als eine Tugend an?*
- *Du hast über ihre Suche nach der Wahrheit und Entschlossenheit gelesen; wie kannst du dich mit ihren inneren Kämpfen verbinden? Wie würdest du deine inneren Kämpfe gewinnen, wenn du einerseits voll von Gedanken und Gefühlen warst, weil du mit Gerüchten, Ignoranz und unangenehmen Blicken konfrontiert wirst, und andererseits mit der Verantwortung und Leidenschaft für etwas, das dir wichtig ist, konfrontiert wirst – wie Marie, die sich um ihre Forschungen so sehr gekümmert hat? Welche Teile Marias Geschichte helfen dir am meisten, wenn du versuchst, deine eigenen inneren Kämpfe zu verstehen?*
- *Marie hat auf ihren Weg sehr viel verloren, auch ihre Gesundheit und Geliebte. Wie würdest du dich dabei fühlen, wenn du deine Gesundheit wegen deiner Arbeit verlieren würdest? Wie fühlst du dich angesichts ihres Verlusts des Partners, auch ihres engen Mitarbeiters?*
- *Marie hat ihrer Leidenschaft trotz großen Widerstands gefolgt. Wie beeinflusst ihre Beharrlichkeit deine Ansichten über deine eigenen Träume und Ziele?*
- *Wie würdest du einer Person helfen, die in einer ähnlichen Situation wie Marie Curie wäre? Was wäre dein Vorschlag, damit sie seine inneren Kräfte und Motivation bewahrt?*

## Was macht ein Vorbild aus?

Manchmal kann das Leben ganz schön herausfordernd sein. Zwischen Schule, Freund:innen und der Frage, wer du eigentlich sein willst, kann es sich anfühlen, als würdest du dich in einem Labyrinth bewegen. Genau da können Vorbilder hilfreich sein. Sie zeigen uns, dass wir selbst Großes bewirken können – mit Mut, Kreativität und dem Willen, nicht aufzugeben.

In diesem Kapitel findest du Geschichten von Menschen, die genau das getan haben. Sie sind in ganz unterschiedlichen Bereichen aktiv gewesen, aber eines haben sie gemeinsam: Sie haben Hindernisse überwunden und die Welt ein kleines Stück verändert. Ihre Geschichten sollen dich nicht nur inspirieren, sondern dir auch zeigen, dass du deinen eigenen Weg finden kannst. Egal, wie groß oder klein deine Schritte sind – sie zählen.

### 1. **Greta Thunberg (geb. 2003) – Deine Stimme zählt**

Mit nur 15 Jahren begann Greta Thunberg, freitags vor dem schwedischen Parlament zu protestieren. Sie wollte die Politik dazu bringen, mehr gegen den Klimawandel zu tun. Aus ihrem Protest wurde eine weltweite Bewegung: „Fridays for Future“. Greta zeigt uns, dass man nicht alt oder mächtig sein muss, um etwas zu bewegen – man muss nur an die Sache glauben..

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Welche Themen sind dir wichtig? Wo möchtest du etwas verändern?
- Welche kleinen Schritte könntest du in deinem Alltag setzen, um die Umwelt zu schützen?
- Schreibe drei Dinge auf, die du in dieser Woche tun kannst, um nachhaltiger zu leben – zum Beispiel weniger Plastik benutzen oder das Licht ausmachen, wenn du den Raum verlässt.
- Gestalte ein „Visionboard“ mit Fotos oder Zeichnungen, die zeigen, wie eine umweltfreundlichere Welt aussehen könnte. Hänge es in deinem Zimmer auf, um dich immer wieder daran zu erinnern.

## 2. **Billie Eilish (geb. 2001) – Bleib dir selbst treu**

Billie Eilish hat die Musikindustrie aufgemischt – und das mit einem Stil, der komplett anders ist als der Rest. Doch Billie ist nicht nur für ihre Musik bekannt. Sie spricht offen über ihre mentalen Herausforderungen und zeigt, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein. Sie inspiriert Millionen von Jugendlichen, zu sich selbst zu stehen, egal, was andere denken.

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Was macht dich einzigartig? Gibt es etwas, worauf du stolz bist?
- Wann hast du das letzte Mal etwas getan, nur weil es dir Spaß gemacht hat, und nicht, um jemand anderen zu beeindrucken?
- Schreibe drei Eigenschaften oder Talente von dir auf, die du besonders magst. Hänge sie an einen Ort, an dem du sie jeden Tag sehen kannst.
- Erstelle eine Playlist mit Songs, die dich motivieren und dir ein gutes Gefühl geben. Hör sie, wann immer du dich unsicher fühlst.

## 3. **Emma González (geb. 1999) – Laut und entschlossen**

Nach dem Schulmassaker in Parkland, Florida, wurde Emma González zur Anführerin einer Bewegung gegen Waffengewalt. Mit einer Schweigeminute während einer Rede schockierte sie die Welt und zeigte, dass Jugendliche mächtige Stimmen haben können. Emma erinnert uns daran, dass es wichtig ist, für das einzustehen, was richtig ist.

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Gibt es eine Situation in deinem Leben, in der du für dich oder andere einstehen könntest?
- Was gibt dir Mut, wenn du dich unsicher fühlst?
- Überlege dir eine Botschaft, die dich stärkt – ein Satz, der dir Kraft gibt. Schreibe ihn auf und trage ihn in deiner Tasche, damit du ihn immer bei dir hast.
- Tausche dich mit einer Person deines Vertrauens darüber aus, wie ihr schwierige Situationen meistert. Was kannst du aus ihrem Umgang lernen?

#### 4. **Boyan Slat (geb. 1994) – Retter der Ozeane**

Boyan Slat hatte eine simple, aber geniale Idee: Er wollte die Ozeane vom Plastikmüll befreien. Heute leitet er „The Ocean Cleanup“ und zeigt, dass große Träume Wirklichkeit werden können – wenn man sie mit Kreativität und Entschlossenheit angeht. Seine Geschichte ist ein Beispiel dafür, wie junge Menschen Innovation nutzen können, um die Welt zu verändern.

##### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Gibt es ein Problem, das du lösen möchtest? Was könntest du tun, um einen ersten Schritt zu machen?
- Wie kannst du in deinem Alltag nachhaltiger leben?
- Recherchiere, wie viel Plastik in deinem Haushalt anfällt, und überlege, wie du den Verbrauch reduzieren kannst.
- Entwirf einen Plan, wie du in deinem Alltag weniger Müll produzieren kannst – z. B. durch die Nutzung von wiederverwendbaren Behältern.

#### 5. **Malala Yousafzai (geb. 1997) – Bildung für alle**

Malala Yousafzai setzte sich schon als junges Mädchen für das Recht auf Bildung ein – in einem Land, in dem dies für viele Mädchen verboten war. Sie überlebte ein Attentat und ließ sich nicht einschüchtern. Heute kämpft sie weltweit für Bildung und ist die jüngste Friedensnobelpreisträgerin der Geschichte.

##### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Was bedeutet Bildung für dich? Wie kannst du sie nutzen, um anderen zu helfen?
- Welche Hürde hast du schon einmal überwunden, weil dir etwas wichtig war?
- Schreibe auf, welche drei Dinge du am liebsten lernst, und überlege, wie du dieses Wissen anwenden könntest.
- Stelle dir vor, du könntest ein Projekt starten, um etwas in deiner Schule zu verbessern. Was wäre es, und wie würdest du es umsetzen?

## 6. **Dr. Maja Lunde (roj. 1981) – Znanstvenica za naravo**

Dr. Maja Lunde ist eine slowenische Umweltwissenschaftlerin und Aktivistin, die sich für den Schutz der Biodiversität und nachhaltige Entwicklung einsetzt. Sie arbeitet daran, Jugendliche für die Bedeutung von Umweltschutz zu sensibilisieren, und zeigt, dass Wissenschaft eine treibende Kraft für Veränderungen sein kann.

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Wie kannst du deinen Alltag so gestalten, dass du die Natur besser schützt?
- Was kannst du von der Natur über Balance und Resilienz lernen?
- Gehe in einen Park oder Wald und beobachte bewusst die Natur. Welche Pflanzen oder Tiere siehst du, und wie könnten sie durch Umweltprobleme betroffen sein?
- Schreibe eine kurze Liste mit Dingen, die du tun kannst, um die Natur zu unterstützen, z. B. weniger Papier verschwenden oder Bäume pflanzen.

## 7. **Nemonte Nenquimo (geb. 1986) – Hüterin des Amazonas**

Nemonte Nenquimo ist eine indigene Aktivistin aus Ecuador, die sich für den Schutz des Amazonas-Regenwaldes und die Rechte ihrer Gemeinschaft einsetzt. Sie hat dafür gekämpft, dass große Gebiete des Waldes vor Abholzung bewahrt werden. Ihre Geschichte zeigt, wie wichtig es ist, Verantwortung für die Umwelt und kulturelle Vielfalt zu übernehmen.

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Warum ist es wichtig, Natur und Kulturen zu schützen?
- Gibt es in deinem Umfeld etwas, das du bewahren möchtest?
- Zeichne oder schreibe eine Geschichte über einen Ort, der dir besonders wichtig ist. Was macht diesen Ort besonders?
- Informiere dich über die Bedeutung des Regenwaldes und teile dein Wissen mit Freund:innen oder deiner Familie.

## 8. **France Prešeren (1800–1849) – Dichter der Freiheit**

France Prešeren ist Sloweniens Nationaldichter und ein Symbol für Liebe, Gerechtigkeit und kulturelle Identität. Sein bekanntestes Gedicht „Zdravljica“ (Das Toastlied) wurde zur Nationalhymne Sloweniens. Seine Worte inspirierten Generationen dazu, Freiheit und Gerechtigkeit zu suchen.

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Was bedeutet Freiheit für dich?
- Wie kannst du deine Kreativität nutzen, um deine Gefühle auszudrücken?
- Schreibe ein Gedicht oder einen kurzen Text darüber, was Freiheit für dich bedeutet.
- Zeichne ein Bild oder mache eine Collage, die deine Vorstellung von Gerechtigkeit und Zusammenhalt zeigt.

## 9. **Anton Janša (1734–1773) – Der Pionier der Bienenzucht**

Anton Janša war ein slowenischer Imker, der die moderne Bienenzucht revolutionierte. Seine Methoden halfen, die Bedeutung von Bienen für unser Ökosystem zu verstehen. Er erinnert uns daran, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Natur zu leben.

### „Check it out – Gedanken & Moves“

- Warum sind Bienen wichtig für die Umwelt?
- Welche kleinen Dinge könntest du in deinem Alltag ändern, um die Natur zu schützen?
- Informiere dich über Bienen und erstelle eine kleine Infografik oder ein Poster darüber, warum sie wichtig sind.
- Pflanze Blumen oder Kräuter, die Bienen anlocken, und beobachte, welche Insekten sie besuchen.

## 10. **Sophie Scholl (1921–1943) – Mut zur Wahrheit**

Sophie Scholl war Teil der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ und setzte sich gegen das NS-Regime ein. Sie verteilte Flugblätter, die zum Nachdenken anregen sollten, und wurde für ihren Mut hingerichtet. Ihre Geschichte erinnert daran, wie wichtig Zivilcourage ist.

**„Check it out – Gedanken & Moves“**

- Wann warst du zuletzt mutig, obwohl es schwierig war?
- Was bedeutet es für dich, für deine Werte einzustehen?
- Schreibe auf, welche Werte dir besonders wichtig sind, und überlege, wie du sie im Alltag leben kannst.
- Lies oder höre ein Zitat von Sophie Scholl und reflektiere, wie ihre Worte dich inspirieren.

**11. Nelson Mandela (1918–2013) – Der lange Weg zur Freiheit**

Nelson Mandela kämpfte unermüdlich gegen die Apartheid in Südafrika und verbrachte 27 Jahre im Gefängnis. Nach seiner Freilassung setzte er auf Frieden und Versöhnung und wurde der erste schwarze Präsident seines Landes. Mandela zeigt uns, wie wichtig Geduld, Mut und Vergebung sind.

**„Check it out – Gedanken & Moves“**

- Wie kannst du Geduld und Ausdauer in deinem Alltag üben?
- Gibt es jemanden, dem du vergeben könntest? Wie würde das dein Leben verändern?
- Schreibe eine kurze Liste mit Situationen, in denen Geduld dir geholfen hat, ein Ziel zu erreichen.
- Male ein Bild oder schreibe einen Text über deine Vorstellung von Frieden – in dir selbst oder in der Welt.

**Inspiration für deinen eigenen Weg**

Diese Persönlichkeiten zeigen uns, dass niemand perfekt ist, aber jede:r von uns etwas Besonderes bewirken kann. Lass dich von ihnen inspirieren, deinen eigenen Weg zu gehen, Herausforderungen anzunehmen und kleine Schritte in Richtung deiner Ziele zu machen. Die Welt wartet darauf, was du aus deinen Ideen machst – sei mutig, sei du selbst, und hab Vertrauen in das, was du schaffen kannst.

## Dein Schlusswort für mehr Balance

Am Ende des Tages geht es darum, dein inneres Gleichgewicht zu finden. Es ist völlig in Ordnung, nicht immer perfekt zu sein oder alles unter Kontrolle zu haben. Was wirklich zählt, ist, dass du lernst, auf dich selbst zu hören und dir die Zeit und den Raum gibst, den du brauchst, um dich weiterzuentwickeln. Pausen sind nicht nur okay, sie sind notwendig, um neue Kraft zu schöpfen und den Kopf freizubekommen. Fehler sind dabei keine Rückschläge, sondern wichtige Schritte auf deinem Weg, die dir helfen, zu wachsen und dich selbst besser zu verstehen.

Indem du auf deinen eigenen Rhythmus achtest und achtsam mit dir umgehst, findest du nach und nach heraus, was dir guttut. Es geht nicht darum, jedem Ziel sofort und auf direktem Weg hinterherzujagen, sondern deinen eigenen Pfad zu erkennen und ihm zu folgen. Ob durch kreative Tätigkeiten, Bewegung oder den Austausch mit anderen – all diese Dinge tragen dazu bei, dass du dich mit der Welt verbunden fühlst und in dir selbst Ruhe findest.

In dir ruht der Schlüssel zu deiner Schatzkiste. Lausche auf deine innere Stimme und schaffe dir so Bewusstsein über dich selbst. Der Schlüssel zu deinem Glück liegt in deinen Händen.

Du hast bereits alles in dir, was du brauchst, um dein Leben in Balance zu halten und deine mentale Stärke zu trainieren. Es kommt darauf an, dass du diesen inneren Kompass nutzt, um deinen Weg zu gehen – ohne dich von äußeren Erwartungen oder dem Druck, perfekt sein zu müssen, lenken zu lassen. Schritt für Schritt wirst du stärker, und dein Leben wird sich auf eine positive und authentische Weise entwickeln. Bleib dir selbst treu und vertraue darauf, dass du deinen Weg findest. Du packst das – und das auf deine ganz eigene Art und Weise. Schreite deinen Zielen entgegen!

Falls du einen Rat brauchst, oder nicht mehr weiter weißt, gibt es auch unterschiedliche Stellen, an die du dich wenden kannst. In erster Linie kannst du dich an Lehrer:innen an deiner Schule wenden. An manchen Schulen gibt es Vertrauenslehrer:innen oder Beratungslehrer:innen sowie Schulsozialarbeiter:innen oder Schulpsycholog:innen. Diese sind verpflichtet vertrauensvoll mit deinen Sorgen und Gedanken umzugehen und können dir auch bzgl. Adressen und Telefonnummern für Beratungsstellen usw. weiterhelfen.

Telefonnummern und Adressen:

### **In Kärnten**

- **Rat auf Draht: 147**, E-Mail: [147@rataufdraht.at](mailto:147@rataufdraht.at)
- **Drogenberatung Kärnten: 050 536-15112**,  
E-Mail: [suchtvorbeugung@ktn.gv.at](mailto:suchtvorbeugung@ktn.gv.at)
- **First Love Ambulanz Kärnten: +43 463 538 39 500**, E-Mail: [buero@oegf.at](mailto:buero@oegf.at)
- **Ponto (Burschenberatung): +43 463 123 456**, E-Mail: [info@ponto.at](mailto:info@ponto.at)
- **Equaliz (Mädchenberatung): +43 463 654 321**, E-Mail: [kontakt@equaliz.at](mailto:kontakt@equaliz.at)
- **Notrufnummer 112 für Rettungsdienst, Feuerwehr und Polizei.** Wichtig ist:  
wer ist am Telefon, wo befindest du dich, was ist passiert, wer ist involviert.

### **In Slowenien**

- **Telefonische Unterstützung:** Gesundheitsförderungszentren bieten präventive und psychologische Beratung an.
- **Jugendberatung Slowenien (TOM Telefon):** 116 111 oder [www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)
- **Notrufnummer 112 für Rettungsdienst, Feuerwehr und Polizei.** Wichtig ist:  
wer ist am Telefon, wo befindest du dich, was ist passiert, wer ist involviert,

Zögere nicht, dich bei Fragen oder Unsicherheiten an diese Stellen zu wenden – sie sind da, um dir zu helfen.

## CBC4YOUTH

Dieser Handbücher wurden für das gemeinsame Wohl erstellt. Sie können diese ohne Einschränkungen nutzen, teilen, drucken und in Ihre Aktivitäten einbinden, wobei die Quelle angegeben werden sollte.

### **Beteiligte an der Erstellung von Inhalten**

Waldorfschule Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek

Zentrum für soziale Arbeit Gorenjska: Tamara Lužar

Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg

Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: Inhaltserstellungsteam

### **Autoren der Rätsel:**

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, Inhaltserstellungsteam Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

### **Illustrationen:**

Marijana Kapus Dukarič

### **Reproduktionen der Illustrationen:**

Branko Čeak

### **Fotografien:**

Waldorfschule Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

### **Übersetzung ins Deutsche:**

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

### **Übersetzung der Rätsel ins Deutsche:**

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

### **Sprachliche Überprüfung:**

Slowenisch: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Deutsch: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

**Aufnahme und Schnitt von Video- und Audiomaterial:**

Boj Nuvak, Špela Šafarič

**Lesung des Audio-Materials:**

Waldorfschule Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

**Beteiligte an Videoaufnahmen:**

Anja Bošnjak (POI), Liliana Benić Drobac (Tonmodellierung), SchülerInnen und LehrerInnen der Waldorfschule Ljubljana und der Waldorfschule Dolenjska (andere Aufnahmen)

**Musik in den Videoclips:**

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound\_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

**Gestaltung:**

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

**Erscheinungsjahr:** 2025

**Hinweis zum Projekt:**

Die Handbücher und Inhalte wurden im Rahmen des Projekts CBC4YOUTH erstellt, mitfinanziert durch das Interreg-Programm Slowenien–Österreich. Der Inhalt dieses Materials gibt die Ansichten der Autor\*innen wieder und spiegelt nicht notwendigerweise die Ansichten des Interreg-Programms Slowenien–Österreich oder der Europäischen Union wider. Die Finanziers haften nicht für die Nutzung der im Material enthaltenen Informationen.

**Warnhinweis:**

Die Handbücher dienen nicht der Diagnose oder dem Ersatz professioneller Hilfe. In Krisenfällen wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachkräfte und Hilfetelefone.



Dieses Handbuch kann uns als Werkzeug für die Leitung von Workshops dienen.

Wir haben die folgende Checkliste vorbereitet, mit der wir vollkommen selbstständig Workshops – sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene – durchführen können.

## 1. VORBEREITUNG AUF DEN WORKSHOP

Wir drucken das Handbuch aus.

- ☐ Wir lesen das gesamte Handbuch und machen alle Übungen.
- ☐ Wir wählen die Kapitel aus, die wir im Workshop vorstellen möchten.
- ☐ Wir lesen die ausgewählten Kapitel erneut und machen die Übungen noch einmal.
- ☐ Wir markieren oder notieren die wichtigsten Botschaften und Prinzipien der ausgewählten Kapitel.

Wir markieren, welche Aktivitäten wir mit den Teilnehmer\*innen durchführen möchten.

### **Persönliche Reflexion**

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir denken über unsere persönlichen Erfahrungen nach, die mit dem Thema des Kapitels verbunden sind.

### **Material für die Teilnehmer\*innen**

- ☐ Wir entscheiden, ob die Teilnehmer\*innen während des Workshops gedruckte Handbücher verwenden.
- ☐ Bei Bedarf drucken wir nur ausgewählte Teile aus.
- ☐ Wir überlegen, ob wir das Handbuch über einen Projektor zeigen.

## 2. TRAINING DER WORKSHOP-DURCHFÜHRUNG

Vor dem Spiegel üben wir die Workshop-Leitung, um Selbstvertrauen für die Durchführung zu gewinnen.

- ☐ Wir bereiten ein Notizbuch oder Papier für Notizen vor.
- ☐ Während der Simulation schreiben wir fortlaufend Notizen auf.

### **Simulation Schritt für Schritt**

Wir stellen uns vor den Spiegel und tun so, als würden wir vor den Workshop-Teilnehmerinnen sprechen.

- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären, was das Ziel des Workshops ist und was wir gemeinsam erreichen möchten.
- ☐ Wir laden die „Teilnehmerinnen“ ein, sich kurz vorzustellen.
- ☐ Wir erklären mit eigenen Worten den Kern des ausgewählten Kapitels.
- ☐ Wir teilen unsere Erfahrung zum Thema des Kapitels und deren Auswirkungen auf unser Leben.
- ☐ Wir teilen unsere Beobachtungen, wie sich das Thema des Kapitels in der Gesellschaft widerspiegelt.
- ☐ Wir bitten die „Teilnehmer\*innen“, über ihre eigenen Erfahrungen zum Thema nachzudenken.
- ☐ Wir laden sie ein, ihre Erfahrungen zu teilen, und ermöglichen eine kurze Diskussion.
- ☐ Wir kündigen die Aktivität an, die hilft, Erfahrungen und Lösungen in die Praxis umzusetzen.
- ☐ Wir erklären die Anleitung zur Aktivität aus dem Handbuch.

### **Durchführung der Aktivität**

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir wiederholen denselben Ablauf.

## **Verbesserung der Durchführung**

- ☐ Nach der Simulation überprüfen wir unsere Notizen und ergänzen Verbesserungen.
- ☐ Bei Bedarf erstellen wir eine PowerPoint-Präsentation oder nutzen eine Tafel für Skizzen.
- ☐ Wir führen die Simulation erneut mit den neuen Verbesserungen durch.
- ☐ Wir wiederholen den Prozess, bis wir uns sicher und entspannt fühlen.

## **3. WORKSHOP**

### **Vorbereitung**

- ☐ Wir bereiten die ausgewählten Materialien für die Teilnehmer\*innen vor.
- ☐ Wir bereiten zusätzliche Hilfsmittel vor, falls nötig.
- ☐ Wir nehmen unsere Notizen mit.
- ☐ Wir erstellen einen Zeitplan für den Workshop inklusive Pausen.

## **DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS**

Wir führen durch, was wir vor dem Spiegel geübt haben.

### **Einführung**

- ☐ Wir begrüßen die Teilnehmerinnen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären das Ziel des Workshops und was wir gemeinsam erreichen wollen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmerinnen ein, sich kurz vorzustellen.

### **Inhalt**

Für jedes Kapitel:

- ☐ Wir erklären den Kern des Kapitels.
- ☐ Wir fügen ein Beispiel aus unserem eigenen Leben sowie ein Beispiel aus unseren ge-

sellschaftlichen Beobachtungen hinzu.

- ☐ Wir laden die Teilnehmer\*innen zur Reflexion ein.
- ☐ Wir laden zum Erfahrungsaustausch ein und ermöglichen eine Diskussion.
- ☐ Wir führen die zugehörige Aktivität/Übung durch.

## **Abschluss**

- ☐ Wir sagen, dass wir zum Ende des Workshops kommen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer\*innen ein, ihre Erkenntnisse und Einsichten auszudrücken.
- ☐ Wir fragen, was sie aus dem Gelernten im Alltag anwenden werden.
- ☐ Wir bedanken uns für die Teilnahme.

## **NACH DEM WORKSHOP**

- ☐ Wir schreiben einen kurzen Bericht:

**Anzahl der Teilnehmer\*innen:**

**Kurze Beschreibung des Ablaufs:**

**Was wir gelernt haben und was wir verbessern können:**

**Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen:**

