

WO STEHE ICH IN MEINEM LEBEN?

Hast du dich auch schon mal gefragt, wo du im Leben stehst? Eine Antwort auf diese Frage zu finden, ist nicht ganz einfach. Vor allem nicht, wenn's zeitweise drunter und drüber geht. Grün oder blau? In welchem Bereich siehst du dich? Du stellst sicherlich fest, dass es durchaus normal ist, die Sichtweise auf bestimmte Lebensbereiche von Zeit zu Zeit zu ändern. Oftmals ist es möglich, deine Gedanken aktiv zu steuern. Versuche, deine Wunschvorstellungen gedanklich zu verfolgen - so gelingt der Weg zum Ziel einfacher.

SCHULE

«Morgen schon wieder eine Prüfung, ich mag nicht zur Schule gehen.»

«Meine Eltern setzen mich ständig unter Druck!»

«Wann ist endlich Pause?»

«Ich bin wohl weniger intelligent als die anderen.»



«Heute schaffe ich alles - ich bin am Durchstarten!»

«YEAH, eine 4!!! Hauptsache genügend!»

«Ich freue mich auf die nächste Stunde - mein Lieblingsfach, endlich!»



Schule ist nicht jedermanns Sache. Den einen fällt sie leichter, den anderen schwerer. Manchmal läuft's gut, manchmal schlecht. Für die Berufswahl ist deine schulische Laufbahn unbestritten wichtig. Wenn auch zwischendurch eine Prüfung misslingt, ist nicht gleich alles verloren.

**Welchen Berufswunsch hast du?
Was gefällt dir daran?**

FREIZEIT/FREUNDE

«Weshalb bin nur ich nicht zur Party eingeladen?»

«Boah, die/der nervt!»

«Die sind so kindisch!»



«Komm doch mit - probier mal was Neues!»

«Am Donnerstag wäre doch Party - da frag ich gleich mal nach, ob jemand mitkommt.»



Die einen machen Sport, die anderen sind mit Freunden zusammen, wieder andere tanzen gerne oder experimentieren mit Mofas oder Computern.

**Und du? Was gefällt dir? Hast du schon alles ausprobiert, was dich interessiert?
Such dir doch mal was ganz Neues aus!**

Wenn du merken solltest, dass du dich zu oft in den blauen Bereichen siehst, unterstützen wir dich gerne in deinen Fragen und Anliegen ...

LIEBE/BEZIEHUNG

«Er kapiert einfach nicht, wenn ich NEIN sage.»

«Weshalb schreibt er/sie nicht zurück?»

«Ich habe eh keine Chance.»



«Sie/er hat mich angestupst.»

«Was gefällt dir besonders an Menschen?»

«Hast du heute mal Zeit?»



Du bist in einem Alter, in welchem man sich das erste Mal verlieben kann. Mach dir keine Sorgen, wenn das bei dir noch nicht passiert ist. Du hast ein ganzes Leben Zeit dafür!

**Was ist dir in der Liebe wichtig?
Was gefällt dir besonders?
Was magst du nicht?**

KÖRPER/AUSSEHEN

Alle anderen sind schlanker und muskulöser als ich.»

«Meine Gedanken drehen sich nur noch um mich. Ich bins einfach nicht wert!»

«Keiner mag mich.»



«Mir ist egal, was die anderen über mich denken.»

«Ich fühle mich wohl.»

«Nobody is perfect!»



Sei dir bewusst, dass man sich selbst meist kritischer sieht als andere. Gäbe es eine Umfrage in der Klasse zur Zufriedenheit zum eigenen Aussehen, würde klar, dass dich andere oft ganz anders und viel positiver sehen als du dich selbst bewertest.

**Was würde deine beste Freundin/dein bester Freund sagen?
Was schätzt sie/er an dir?**

FAMILIE

«Meine Eltern sagen, ich werde nie Erfolg haben, wenn ich so weiter mache.»

«Schon wieder mischt sich meine Mutter ein.»

«Mein Vater versteht mich einfach nicht.»



«Was die Eltern sagen ist okay, nun schaue ich, wie ich's genau haben möchte.»

«Das mit den Eltern klappt ganz gut, sie helfen mir und lassen mir Freiraum, wenn sie mir vertrauen.»

«Meine Eltern sind meine Eltern und das ist gut so.»



Stress mit Eltern zu haben, gehört dazu, wie der Ball zum Fussballspieler. Manchmal läuft's rund, dann aber wieder gar nicht. Kannst du die Entscheidungen deiner Eltern hin und wieder nicht verstehen? Sprich mit ihnen und versuche, ihr Vertrauen zurückzuerobern.

Welche Haltung wünschst du dir von deinen Eltern? Was bietest du ihnen?

... im Jugendtreff in deiner Gemeinde oder schau einmal auf die Webseite www.tschau.ch - dort findest du z. B. unter «Wohlfühlen&Gesundheit» viele Fragen und Antworten.