

Pia Beck Rydahl



teen:power

... geh **DEINEN**
Weg!

Gedanken
Selbsthilfe
Ausstrahlung
Schüchternheit
Training
Selbstwert
Körpersprache
Originalität

Renate Götz Verlag

TeenPower

Das Buch hielt mich bald gefangen und als ich erst zu lesen anfang, konnte ich nicht wieder stoppen. Pias Art zu schreiben ließ mich glauben, dass ihre Übungen mir helfen könnten. Ich konnte auch sehen, dass nicht nur ich Probleme habe.

Teenpower hat mir zu einem besseren Selbstwert verholfen, ich glaube jetzt mehr an mich und an meine Qualitäten. Ich bin fröhlicher und traue mir mehr zu als früher, als mein Selbstvertrauen gering war. Auch bin ich offener anderen gegenüber und ich bin ehrlicher zu mir selbst. Ich glaube, dass alle Jugendlichen von einem Buch wie Teenpower profitieren können. Es hilft ihnen, ihren Selbstwert und ihre Lebensqualität zu steigern.

Ich glaube auch, dass Eltern Jugendlicher, die einen niedrigen Selbstwert haben, vom Buch profitieren können, weil sie sich in der Beziehung zu ihren Teenagerkindern oft frustriert und ohnmächtig fühlen.

Ida, 16 Jahre

Renate Götz Verlag

„Teenpower zu lesen war lehrreich. Ich habe angefangen darüber nachzudenken, wie ich meine Freundschaften und mein Verhältnis zu meinen Eltern verbessern könnte. Und das Buch hat mir dabei geholfen, das Verhältnis zu meinem Vater zu verbessern.“

Stine, 17 Jahre

„Teenpower hilft einem daran zu glauben, dass man den ersten Schritt wagen muss. Man sieht, dass man nicht allein ist mit der Angst vor diesem und jenem. Angst haben alle. Ich habe gelernt, dass ich nicht sauer werden muss, wenn ich mir etwas nicht vertraue oder Angst habe. Jede/r hätte Freude an diesem Buch.“

Marie, 16 Jahre

Pia Beck Rydahl

(geb. 1974) ist Teenager-Coach und Gründerin des Coaching- und Ausbildungsinstituts „Hverdagens Helte - Everyday Heroes“, das Coaching für Jugendliche und deren Eltern anbietet. Sie war eine der Ersten in Dänemark, die Arbeitsmethoden für junge Menschen mit Selbstwertproblemen entwickelte und ist heute renommierte Trainerin für junge Leute. Seit 2006

wurde „Teenpower“ einer der beliebtesten Teenager-Kurse in Dänemark.

Pia ist Elternbildnerin mit einer Ausbildung in Familientherapie am Kempler Institut und in kognitivem Coaching bei Mindjuice, Dänemark.

Teenpower-Kurse

Teenpower ist auch ein Trainingsprogramm, das Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt. Es wurde in Dänemark entwickelt und seither mit hunderten Jugendlichen erfolgreich durchgeführt.

Nähere Infos auf www.familylab.at, www.familylab.ch,
www.familylab.de

Pia Beck Rydahl

TEENPOWER

... geh DEINEN Weg!

Übersetzung aus dem Dänischen von
Christian Andersen

Das gesamte Verlagsprogramm findest du auf
www.rgverlag.com

Titel der Originalausgabe:

Teenpower - skab det teenageliv du drømmer om!

© by JP/Politikens Forlagshus A/S, Vestergade 26, DK-1456
København K, 2008

Autorin: Pia Beck Rydahl, Dänemark

Aus dem Dänischen übersetzt von Christian Andersen Alle
Rechte an der Übertragung ins Deutsche bei Renate Götz
Verlag, A-2731 Dörfles, Römerweg 6

E-Book 2022

Copyright © by Renate Götz Verlag

A-2731 Dörfles, Römerweg 6

e-mail: info@rgverlag.com

www.rgverlag.com

Bildnachweis

Foto der Autorin © by Ninna Nisbeth, Kopenhagen Cover
Seite 1 unter Verwendung der Fotos

„dancing“ © by [iStockphoto.com/AJakovlev](https://www.istockphoto.com/AJakovlev) - Alexander
Yakovlev

„grunge paint“ © by iStockphoto.com/Andipanz - Andrea
Gingerich Fotos im Innenteil von und mit Jugendlichen:

© by Romy Altmann S. 22, Magdalena Blazek S. 36, Dominik
Risavy S. 58, 138, Benjamin Risavy S. 160

Hintergrund S. 188 „grunge paint“ © by
iStockphoto.com/Andipanz - Andrea Gingerich

alle anderen Fotos im Innenteil © by Eva Denk

Layout, Cover- und Gesamtgestaltung sowie Bildbearbeitung
outLINE|grafik Eva Denk, A-2340 Mödling .
www.outlinegrafik.at

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in
irgendeiner Form (Druck, Kopie oder einem anderen
Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN 978-3-902625-87-8

Inhalt

	7	Einleitung
Kapitel 1	11	Wie steht es um dein Selbstwertgefühl?
Kapitel 2	23	Wer bist DU eigentlich?
Kapitel 3	47	Beherrsche deinen „inneren Papagei“
Kapitel 4	59	Wie du lernst, positiv zu denken
Kapitel 5	79	Lern deine Gefühle kennen
Kapitel 6	97	„Ich habe doch vor nichts Angst“
Kapitel 7	121	So überwindest du deine Schüchternheit
Kapitel 8	139	Du bist dein ganz eigener Typ, aber wer bist du?
Kapitel 9	161	So kannst du deine Freundschaften vertiefen
Kapitel 10	175	Wie du mit deinen Eltern klarkommst
Kapitel 11	189	Lern, dich selbst zu coachen
Kapitel 12	203	Leb dein Teenagerleben mit Teenpower
	207	Dank
	208	Literatur

„Das Buch hat mir geholfen, aus meiner ‚Geborgenheitszone‘ hervorzutreten. Es ist ein glaubwürdiges Buch und es ist klar erkennbar, dass es nicht von einem alten, grauhaarigen Professor geschrieben wurde.“

Frederik, 17 Jahre

DU BIST
VIEL
MEHR,
ALS DU
SELBST
GLAUBST...

Einleitung

Teenpower ist ein Buch für dich. Du bist jung und lebst in einer Zeit mit vielen Herausforderungen. Wenn du das Buch liest, kannst du dich selbst besser kennenlernen und deinen Herausforderungen gestärkt begegnen. Teenpower gibt dir Wissen, Tipps und Übungen, mit denen du ein besseres Selbstwertgefühl bekommen kannst. Du wirst viele Methoden kennenlernen, wie du deine negativen Gedanken zu positiven wenden kannst. Dadurch wirst du mehr Freude am Leben finden und diese Freude mit anderen teilen können.

Du wirst weiters das Geheimnis der Faulheit kennenlernen, wie du ins Schwarze triffst, wie du vom 10m-Brett springst und was dazugehört, um die Welt zum Freund zu haben.

Wie du das Buch nutzt, ist deine Sache. Vielleicht entscheidest du dich dazu, es nur zu überfliegen, um ein paar Tipps und Tricks zu sammeln, die du üben willst. Vielleicht schaust du nur die Überschriften an und beginnst die Teile, die dich ansprechen, zu lesen.

Aber ein Buch allein hilft nicht weiter. Ich bin der Meinung, dass man sich am besten helfen kann, indem man mit einem nahestehenden Menschen spricht. Wenn man über die eigenen Probleme und Gefühle spricht, können sich Gedanken entfalten, die einem zu neuem Wachstum verhelfen. Dieses Buch kann dir einen Kick in eine neue Denkrichtung geben und hilft dir damit, anders zu handeln.

Wer bin ich?

Noch vor wenigen Jahren glaubte ich, dumm, unintelligent und ein Nichtsnutz zu sein. Ich war davon überzeugt, dass

ich in meinem Leben keinen Erfolg haben würde. Ich lebte das Leben, als wäre es ein Probelauf, gleich würde mein richtiges Leben beginnen. Trotzdem hatte ich die Hoffnung, mich eines Tages zu finden und festzustellen, dass ich mehr vermochte, als ich glaubte.

Als ich dieses Buch für dich zu schreiben begann, war ich besorgt. Ein gewöhnliches und ein wenig dummes Mädchen wie ich konnte doch kein Buch schreiben, dachte ich. Wusste ich genug, um so viele Seiten zu beschreiben? Außerdem hatte ich ja davor schon so viele Sachen begonnen, ohne sie zu Ende zu führen. Und was würde geschehen, wenn die Leute vom Verlag herausfänden, dass ich dumm bin?

Mein Kopf war voller Gedanken. Und das wurde erst nach den ersten Kapiteln besser. Ich entschied mich, das Buch zu schreiben, weil ich viel über mich und über Menschen im Allgemeinen gelernt hatte: dass negative Gedanken uns stoppen können, wir auf sie aber nicht zu hören brauchen. Wir brauchen diesen Gedanken nicht zu glauben und sie sind nicht immer wahr. Man kann sich einen Stoß geben und die Gedanken einfach sein lassen. Die Dinge nahmen ihren Lauf und mit der Zeit verschwanden meine Bedenken.

Es geht also nicht darum, ob du daran glaubst, dass du etwas Bestimmtes tun kannst, sondern darum, dass du es trotzdem tust. Das will ich dir mit diesem Buch zeigen.

In meiner Tätigkeit als Coach von Teenagern führe ich täglich Gespräche, in denen es darum geht, wie sich die Jugendlichen fühlen und was sie in sich entwickeln wollen. Welche Ziele sie haben und wie sie sie erreichen. Die Gedanken, Gefühle, Träume und Frustrationen der Jugendlichen inspirieren und berühren mich jeden Tag. Und

oft fühle ich mich zurückversetzt in die Zeit, in der ich selbst Teenager war - so lange ist das auch nicht her.

Ich zog als 16-jährige Gymnasiastin von zu Hause aus. Rückblickend kann ich sehen, dass das zu früh war, dass Schulbesuch, Aufgaben und Schlaf zu kurz kamen. Ich zog mit meiner Freundin Helle zusammen und wir mussten selbst das Geld für die Miete verdienen, was nicht leicht war.

Ich erinnere mich an meinen Ärger über meine Mutter. Ich fand, dass sie mich einengte und zu neugierig war. Ich wollte in Ruhe gelassen werden, mir und anderen beweisen, dass ich selbstständig und stark sein konnte.

Ich glaubte, dass ich das durch mein Weggehen zeigen musste. Heute kann ich sehen, dass meine Mutter immer das Beste für mich wollte und ich ihrem Rat gegenüber nicht offen war.

Ich kann mich auch an meinen ersten Liebeskummer erinnern. Damals hatte ich meine ersten Selbstmordgedanken, weil ich dachte, dass alles egal sei und „dass sie es bereuen würden, wenn ich nicht mehr da wäre.“ Das war das erste Tief meines Lebens. Aber auch das überstand ich. Immer wieder saß ich ganz schön in der Patsche, weil ich nicht gerade das stillste Mädchen war.

Noch als 12-Jährige war ich immer das brave Mädchen der Klasse mit langem blonden Haar, einer riesigen Zahnspange und rot umrandeten Vergrößerungsgläsern vor den Augen. Was haben meine Eltern bloß gedacht, als sie mir eine rote Metallbrille mit superdicken Gläsern gaben? Mit dieser Brille sahen meine Augen aus wie die eines Fisches und damit wurde ich aufgezogen.

Nach meinen Jahren als braves Mädchen, das in der Schule tüchtig war, wechselte ich die Rolle. Nach außen mimte ich

das „gleichgültige“ Mädchen, das eine harte Sprache sprach und cool wirkte. Das wurde zu meiner Maske. Heute glaube ich, dass ich meine tiefe Verunsicherung verschleiern wollte. Ich konnte nicht so auftreten wie die Beliebtesten der Klasse, wollte aber durch Lügen beeindrucken, um Freunde zu bekommen.

In diesem Buch wirst du Hilfe für Situationen finden, in denen du gemobbt wirst. Du wirst auch Ideen dafür finden, wie du deine Eltern besser ertragen kannst. Du wirst auch mehr darüber lernen, welche Maske du trägst und was passieren kann, wenn du sie ab und zu ablegst.

Ich habe Teenpower geschrieben, weil ich weiß, dass Jugendliche weder zu verzweifeln brauchen, noch sich einsam fühlen müssen. Es gibt auch andere Wege. Alle können ein besseres Selbstwertgefühl bekommen und ich will dir mit diesem Buch einen Anstoß in Richtung eines gestärkten Selbstwertgefühls geben. Ich will dich dazu ermuntern, neue und mutige Schritte in deinem Leben zu setzen, damit du das tust, was dich wirklich interessiert. Alles Übrige hängt allein von dir ab.



Wie steht es um dein **Selbstwert gefühl?**

Worum geht es in diesem Kapitel?

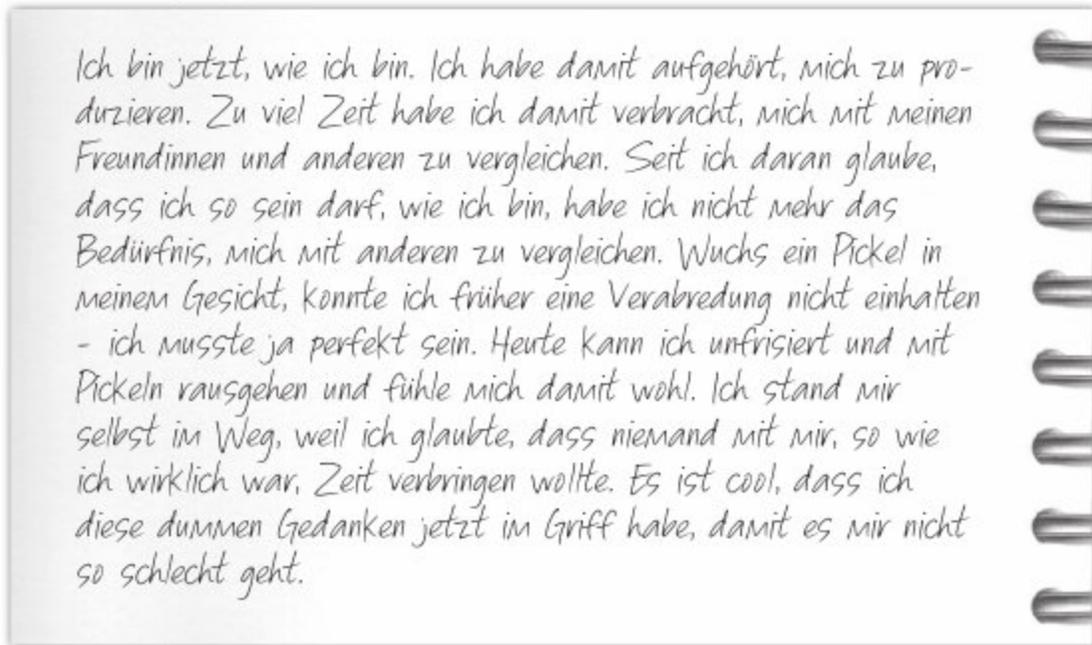
In diesem Kapitel geht es um das Selbstwertgefühl. Du erfährst etwas über den Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Darüber, dass es nicht reicht, gut Tennis zu spielen oder in Deutsch gute Noten zu schreiben, um sich geborgen und wohl zu fühlen. Du kannst ein hohes Maß an Selbstvertrauen haben und dich trotzdem leer und traurig fühlen. Warum das so ist, kannst du hier lesen.

Was ist das Selbstwertgefühl?

Viele Menschen glauben, dass das Selbstwertgefühl etwas ist, das man hat oder eben auch nicht hat. Vielleicht hast du den Eindruck, dass du einen geringen Selbstwert hast. Selbst wenn das so ist, hast du immer noch die Möglichkeit, sicherer und stärker zu werden. Du kannst deinen Blick auf dich selbst ändern.

Manche behaupten, dass es ein langer, zäher Kampf sei, ein besseres Selbstgefühl zu bekommen. Ich glaube nicht, dass das stimmt. Ich glaube, dass es möglich ist, ein stärkeres und gesünderes Selbstbild zu bekommen, wenn man seine Gedanken über sich ändern will. Dabei geht es einem mit jedem Schritt besser. Der Selbstwert kann immer wachsen. Du kannst innerlich stark werden.

Die 16-jährige Cecilie erzählt uns über ihren Selbstwert:



Dein Selbstwert ist die Einstellung, die du zu dir selbst hast, und die Art, wie du über dich nachdenkst. Es ist der Wert, den du dir beimisst, und die Art, wie du dich siehst.

Du kannst z. B. folgende Überzeugungen haben:

- Ich bin ganz OK, so wie ich bin.
- Andere mögen mich.
- Ich bin ein guter Freund.
- Ich bin ein guter Mensch.
- Ich werde ein gutes Leben haben.
- Ich schaffe es.

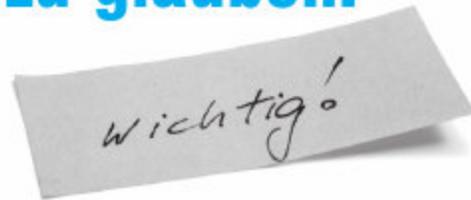
Hast du ein geringes Selbstwertgefühl, glaubst du vielleicht Folgendes:

- Ich bin nicht gut genug.
- Etwas an mir ist falsch.
- Man kann auf mich verzichten.
- Ich bin es nicht wert, dass andere Zeit mit mir verbringen.

- Ich bin komisch und andere mögen mich nicht.
- Ich bin ein schlechter Mensch.
- Ich bin bedeutungslos.

Selbstwertgefühl

**ist wichtig,
um an den Menschen,
der du bist, zu glauben.**



Wir können unser Selbstwertgefühl nie ganz verlieren. Es kann aber so gering werden, dass wir unsere Lebensfreude verlieren. Im Leben jedes Menschen schwankt hin und wieder das Selbstwertgefühl.

Von Kindesbeinen an entwickelt sich dein Selbstwertgefühl. Deine Eltern, Lehrer und Freunde sind gemeinsam mit deinen vielen Erlebnissen daran beteiligt, dein Selbstwertgefühl zu formen. Positiv und negativ.

Zu Beginn deiner Teenagerzeit hat deine Persönlichkeit oft Wachstumsschmerzen. Deine Gefühle sind voll aufgedreht und du kannst innerhalb einer halben Stunde froh gestimmt, ängstlich, wütend und gereizt sein. Mit 17 - 21 Jahren kannst du deine Gefühle besser kontrollieren und wirst ruhiger. Warte aber nicht auf deinen 17. Geburtstag, bevor du etwas für dein Selbstwertgefühl tust. Du hast viele Möglichkeiten, dein Selbst zu stärken. Und wenn du bereits 18 bist und dein Selbstwertgefühl keinen Zentimeter größer ist als mit 14, brauchst du nicht frustriert zu sein. Aber lies weiter. Vergiss

nicht, dass wir in unserem ganzen Leben Neues über uns selbst lernen. Wenn du willst, kannst du dich immer entwickeln.

Wie fühlt es sich an, ein starkes und gesundes Selbstwertgefühl zu haben?

Was du sagst/ kommunizierst

- Du kannst über Fehler lachen.
- Du kannst Nein sagen, wenn du spürst, dass deine Grenzen überschritten werden.
- Du sagst, wenn du etwas brauchst.

Was du denkst

- Deine Gedanken über dich stärken dich und sind positiv - natürlich nicht immer, Stimmung und Gefühle schwanken.
- Du denkst darüber nach, was du aus deinen Fehlern lernen kannst.
- Du denkst: „Ich bin OK, so wie ich bin - mit allem, was ich kann und nicht kann.“

Selbstwert

Was du fühlst

- Du kennst deine Gefühle.
- Du spürst, wenn du froh bist, und traust dich, Freude und Begeisterung zu zeigen.
- Du spürst, wenn du traurig bist, kannst es zeigen und darüber reden.
- Du spürst, wenn etwas weh tut. Z. B. wenn andere dich treten oder deine Grenzen überschreiten. Du kannst es ihnen sagen.
- Du hast Lebensmut und traust dich, Neues anzugehen.
- Du weißt, dass du innerlich in Ordnung bist, auch wenn du ängstlich und unsicher bist.

Was du tust

- Du achtest auf deine Mitmenschen und hast Lust und Zeit, für sie da zu sein.
- Selbst wenn du Angst hast, gehst du Probleme an.
- Du überzeugst dich selbst davon, dass du trotz Unsicherheit und Furcht Dinge verändern kannst.

Wir entwickeln uns ständig

Es wird wohl nie so weit kommen, dass du denkst: „Jetzt kann ich nichts mehr über mich und das Leben lernen.“ Die Welt ist nicht schwarz-weiß und so ist es auch mit dem Selbstwert. Auch wenn du stark bist, wirst du Tage erleben, an denen alles schiefgeht und dir jede Kleinigkeit nahegeht. Vielleicht gerätst du in Situationen, in denen du beginnst, an dir selbst zu zweifeln, und andere deine Grenzen überschreiten lässt.

Einen guten Selbstwert kannst du dein Leben lang entwickeln. Und das Leben ist voller Überraschungen und Herausforderungen, die mit einem starken Selbstwert leichter zu meistern sind. Es ist nicht so leicht, dich umzuwerfen, wenn du einen starken Kern hast.

Viele glauben perfekt werden zu können - ein Irrglaube. Sie glauben, dass sie in einer bestimmten Art und Weise sein und handeln müssten, und versuchen das ein Leben lang. Wie ist das bei dir?

Versuchst du auch perfekt zu werden? *Kreuze an*

Ja

Nein

Ein wenig

Du bist innerlich ruhiger, wenn du einen guten Selbstwert und innere Power hast. Vielleicht bist du ein kleiner dicker Junge mit Pickeln, dem es einfach gut geht. Oder ein riesengroßes Mädchen, das Bälle weder werfen noch fangen kann und damit auch kein Problem hat.

Was ist Selbstvertrauen?

Selbstvertrauen ist etwas anderes als Selbstwert. Du verwendest dein Selbstvertrauen, um an das, was du

kannst, zu glauben.

Wenn du z. B. in die Schwimmhalle gehst und weißt, dass du gut schwimmen kannst, dann ist das Selbstvertrauen. Und wenn es dir mit einer Deutschaufgabe gut geht, dann spürst du dein Selbstvertrauen. Dein Selbstvertrauen wächst, wenn andere dich loben. Manche Dinge willst du immer besser machen, um Bestätigung zu bekommen. Viele Jugendliche wurden mit viel Lob erzogen. Vielleicht fühlst du dich nur dann gut, wenn du gelobt wirst. Wenn du das Lob, das du dir von deiner Mutter oder deinem Vater erwartest, nicht bekommst, glaubst du vielleicht, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht denkst du auch, dass die eigenen Eltern auf jeden Fall loben, und du kannst dir deshalb nie sicher sein, ob sie es ehrlich meinen.

Wünschst du dir manchmal, etwas immer besser zu können, um von deinen Eltern gelobt zu werden? *Kreuze an X*

- Ja, dieses Gefühl kenne ich gut.
- Manchmal geht es mir so.
- Nein, ich mache Dinge meinetwegen.



Vor- und Nachteile des Selbstvertrauens

Brauchst du immer mehr Lob? Willst du immer tüchtiger werden und die besten Noten bekommen? Frustrieren und kränken dich mittelmäßige Noten? Bist du unzufrieden,

wenn du beim Fußballspiel „nur“ ein Tor schießt? Oder findest du, dass du weniger taugst als die anderen in der Klasse? Ein Grund dafür könnte sein, dass du glaubst, nur dann wertvoll zu sein, wenn du erfolgreich bist. Dass du nur dann gut genug bist, wenn du ein gutes Ergebnis lieferst. Das stimmt nicht. Du hast dich nur daran gewöhnt, das zu glauben.

Du wirst nie mit dir selbst zufrieden sein, wenn du immer auf der Jagd nach Lob und Aufmerksamkeit anderer bist - denk mal darüber nach. Von Selbstvertrauen allein wird man nicht glücklich. Vom Selbstvertrauen getrieben, muss es immer noch besser und noch schöner werden. So kommst du nie ans Ziel, du wirst nie ganz zufrieden mit deiner Leistung sein - deine Erwartungen an dich selbst werden immer höher geschraubt.

Was möchtest du am liebsten?

- 1** Eine Woche, in der du dich einfach, so wie du bist, OK fühlst? Du bist OK und du brauchst nichts zu tun, um besser zu werden.
- 2** Eine Woche, in der dein Schulenglisch besser wird. Du kannst kleine Siege feiern, aber nur in Bezug auf deine Englischkenntnisse. Du fühlst dich nur gut, weil du im Moment gute Englischergebnisse erzielst. Siehst du den Unterschied?

Zwei Beispiele:

Du bist ein guter Tennisspieler und gehst zum Turnier. Schon am Weg dorthin bist du dir sicher, dass du gewinnen kannst, weil du besser bist als dein Gegner. Du gewinnst, das Publikum applaudiert und du gehst nach Hause. Trotzdem bist du nicht froh. Gewinnen ist schön - das weißt du. Du kannst deinen Sieg aber nicht genießen. Im Gedanken kritisierst du alle kleinen Fehler: „Warum habe ich diesen und jenen Fehler gemacht? Ich hätte besser sein können. Gewonnen habe ich eher durch Glück als durch Können. Das nächste Spiel gewinne ich sicher nicht.“ Usw.

Du gibst eine Englischaufgabe ab und dein Lehrer stellt dazu Fragen, was dich irrsinnig nervös macht. Danach weißt du nicht, ob es gut oder schlecht gegangen ist. Du findest, dass eine schlechtere Note als 2 nicht gut genug ist. Du bekommst eine 1 und wirst von deinen Klassenkollegen gelobt. Auch zu Hause wirst du von deinen Eltern gelobt. Trotzdem fällst du in ein Loch. Du meinst, nicht gut genug gewesen zu sein. Du bist nicht zufrieden, obwohl du die Aufgabe sehr gut geschafft hast. Du glaubst, dass du dich mit einer noch besseren Leistung noch besser fühlen würdest.

Wie fühlt man sich mit geringem Selbstwert?

Ich versuche zu beschreiben, wie es dir mit geringem Selbstwert gehen kann. Das ist natürlich eine allgemeine Beschreibung, die nicht alle Erscheinungsformen geringen Selbstwertgefühls umfassen kann. Einem Menschen mit geringem Selbstwert fällt es oft schwer, unbeliebt zu sein, kritisiert oder verlassen zu werden. Mit geringem Selbstwertgefühl hast du den Eindruck, oft kritisiert zu werden. Du bist sehr empfindlich, wenn andere etwas über dich sagen. Es ist dir wichtig, fehlerfrei zu arbeiten. Was andere über dich denken, beschäftigt dich sehr und du überlegst oft, wie du auf sie reagieren sollst.

Menschen mit geringem Selbstwert vergleichen sich oft mit anderen und ordnen sich dann über oder unter ihnen ein. Und wenn du davon überzeugt bist, nicht besser als andere zu sein, glaubst du an deine Wertlosigkeit.

Sportler, die sich nach einer Niederlage maßlos über sich selbst ärgern, haben oft ein starkes Selbstvertrauen. Dieses Selbstvertrauen hat dazu beigetragen, dass sie immer besser wurden. Wegen ihres schlechten Selbstwertgefühls können sie Fehlschläge nicht ertragen und fühlen sich wertlos.

Vielleicht bist du dir sicher, ein hübsches Mädchen mit gutem Stil zu sein. Wenn dann ein neues, in deinen Augen noch schickeres, Mädchen in deine Klasse kommt, rutscht du emotional in den Keller.

Selbstvertrauen allein genügt dir nicht. Du brauchst auch ein gutes Selbstwertgefühl, damit es dir gut geht.

Was funktioniert nicht in deinem Leben?

Du hast viel über Selbstvertrauen und Selbstwert gelesen. Vielleicht siehst du jetzt vor deinem geistigen Auge all die Situationen, in denen du nicht an dich geglaubt hast, oder denkst über all das nach, was nicht funktioniert hat?

Wenn du dich traust, dir gegenüber einzugestehen, was in deinem Leben nicht funktioniert, kannst du es leichter ändern.

Über diese Probleme haben mir Jugendliche erzählt:

- Ich bin traurig, weil mich niemand aus meiner Klasse zu sich nach Hause einlädt.
- Ich esse zu viel - auch wenn ich nicht hungrig bin.
- Ich fühle mich schwach, wenn Freunde mich zu etwas drängen, was ich gar nicht will.
- Ich hasse es, in der Schule nervös zu werden, zu schwitzen und zu stottern.

- Ich kann mit meinen Eltern nicht reden und fühle mich sehr einsam.
- In Mathematik bin ich nicht sattelfest und ärgere mich, dass ich nie auf- zeige.
- Ich habe Freunde, die mir nicht gut tun.

Was funktioniert nicht in deinem Leben?

Folgendes funktioniert nicht:

Ich habe es satt, wenn ich:

Sonstiges, das nicht funktioniert:

Was funktioniert in deinem Leben?

Wenn du in deinem Leben Probleme hast, kann es besonders schwer sein zu bemerken, was du eigentlich alles kannst. Alles ist beschissen. Wie du deine Situation einschätzt, hat viel mit deinen Gedanken zu tun, über die du später in diesem Buch noch lernen wirst. Wenn du über deine negativen Gedanken hinwegschaust und dich öffnest, wirst du immer Positives finden.