

# Alles, was du in der SCHULE nicht gelernt hast, aber fürs **LEBEN** brauchst



CORINNA BÖCK  
DANIEL WIECHMANN

YES



CORINNA BÖCK | DANIEL WIECHMANN

**ALLES, WAS DU  
DU IN DER SCHULE  
NICHT GELERNT HAST,  
ABER FÜRS LEBEN  
BRAUCHST**



# **Alles, was du in der SCHULE nicht gelernt hast, aber fürs LEBEN brauchst**



**CORINNA BÖCK  
DANIEL WIECHMANN**

**YES**

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR  
Türkenstraße 89, 80799 München  
[info@yes-publishing.de](mailto:info@yes-publishing.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)

Umschlagabbildungen: eamesBot/Shutterstock.com

Illustrationen im Innenteil: gfxpk\_world/Fiverr.com

Layout und Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-96905-231-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-232-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-233-4

# Inhalt

School's out! Und was nun? .....	15
----------------------------------	----

## **Psychologie I** 22

---

Wie du dich selbst besser kennenlernenst

Deine Persönlichkeit – die Zutaten für ein glückliches Leben.....	22
<i>The Big Five: die fünf Persönlichkeitsdimensionen.....</i>	23

Selbstwirksamkeit? Was ist das eigentlich? Und wie kannst du sie stärken?.....	27
---	----

»Du musst nur an dich glauben, dann kannst du alles schaffen« – warum dieser Spruch Bullshit ist .....	29
Checkliste Selbstbewusstsein .....	31

Werte, die Basis für deine Motivation .....	34
<i>Wie du deine Werte identifizieren kannst.....</i>	36

Wie Motivation funktioniert und was du gegen Antriebslosigkeit machen kannst .....	38
<i>Intrinsische und extrinsische Motivation .....</i>	39

Welches Leben möchtest du führen? Wie wertebasierte Ziele dir (fast überall) im Leben weiterhelfen können.....	41
<i>Wie du Ziele sinnvoll und umsetzbar formulieren kannst.....</i>	42

## **Job und Karriere I** 48

---

Dein Start ins Berufsleben

### EXPERTENINTERVIEW JOB UND KARRIERE

»Der Traumjob ist kein gemachtes Nest.....	48
--	----

Wie findest du den richtigen Beruf für dich?.....	50
<i>Die Jobanalyse mit dem Radarchart.....</i>	54
<i>So sammelst du Berufserfahrung .....</i>	57
Studieren oder nicht? Oder erst eine Ausbildung?	
Die Vor- und Nachteile .....	59
<i>Ausbildung: die Pros und Kontras.....</i>	60
<i>Studium: die Pros und Kontras.....</i>	62
<i>Das duale Studium: die Pros und Kontras .....</i>	64
Welcher Lerntyp bist du? .....	
<i>Visueller Lerntyp: sehen und verstehen.....</i>	68
<i>Auditiver Lerntyp: zuhören, verarbeiten, verinnerlichen .....</i>	69
<i>Motorischer Lerntyp: Learning by Doing .....</i>	69
<i>Kommunikativer Lerntyp: Verstanden? Verstanden! .....</i>	70

## **Organisation und Alltag I** 72

---

### Bürokratiebasics

Die Meldung deines Wohnsitzes beim Einwohnermeldeamt .....	72
Deine Sozialversicherungsnummer aka Rentenversicherungsnummer.....	73
Was ist der Unterschied zwischen einer Steuernummer und einer steuerlichen Identifikationsnummer? .....	75
Deine Geburtsurkunde .....	76
Wie du an ein Bankkonto kommst .....	77
Welche Versicherungen gibt es und welche brauchst du?.....	81
<i>Das deutsche Sozialversicherungssystem – die Pflichtversicherungen .....</i>	82
<i>Sinnvolle Zusatzversicherungen .....</i>	83
<i>Ab wann ist Schluss mit den Familienversicherungen? .....</i>	85
Auf in die eigenen vier Wände – was du über Mietverträge, WGs und Umziehformalitäten wissen solltest .....	87

WG oder allein wohnen? Die Vor- und Nachteile .....	88
Tipps für deine Wohnungssuche .....	89
Was dein:e Vermieter:in wissen muss – und was nicht .....	92
Was ist zu beachten beim Mietvertrag? .....	93
Nach der Schlüsselübergabe – um welche Formalitäten du dich jetzt kümmern musst .....	95
Zur Untermiete in die WG – darauf solltest du achten .....	96

## **Finanzen und Steuern I** 99

---

Was kostet die Welt?

### EXPERTENINTERVIEW FINANZEN UND STEUERN

»Geld war meist erst dann ein Thema, wenn es zu wenig davon gab«.....	99
---	----

Wie viel Geld du zum Leben brauchst.....	102
--	-----

Was kostet das Studierendenleben? .....	102
---	-----

Was kostet eine (eigene) Wohnung? .....	104
---	-----

Wie du deine Ausbildung/dein Studium finanzieren kannst .....	105
---	-----

Was ist BAföG?.....	105
---------------------	-----

Der BAföG-Antrag.....	108
-----------------------	-----

Was ist ein Bildungskredit, was ein Studienkredit und wie funktionieren sie? 109	109
--	-----

Welche Nebenjobs lohnen sich besonders? .....	111
---	-----

Was ist ein Stipendium und wie bekommst du eines? .....	112
---	-----

## **Psychologie II** 114

---

Wie aus Schwächen Stärken werden

Was du über Stärken und Schwächen wissen musst .....	114
--	-----

Das Wertequadrat von Nicolai Hartmann und Paul Helwig .....	114
---	-----

Wie meisterst du Rückschläge? Eine positive Fehlerkultur .....	120
--	-----

Wie trifftst du gute Entscheidungen? .....	123
--	-----

## Wie du den Bewerbungsprozess meisterst

Wie schreibst du erfolgreich Bewerbungen? .....	126
<i>Wie identifizierst du deine Hard Skills? .....</i>	<i>126</i>
<i>Welche Fähigkeiten gehören zu deinen Soft Skills? .....</i>	<i>127</i>
<i>Wie formulierst du ein Anschreiben, das im Gedächtnis bleibt? .....</i>	<i>131</i>
<i>Worauf kommt es beim Lebenslauf an? .....</i>	<i>134</i>
<i>Welche Dokumente gehören in einen Anhang? .....</i>	<i>136</i>
<i>Zehn Dinge, die du bei deiner Bewerbung nicht tun solltest .....</i>	<i>137</i>
<i>Du hast deine Bewerbung geschrieben – wie geht es weiter? .....</i>	<i>138</i>
Wie meisterst du Bewerbungsgespräche? .....	139
<i>Fünf Tipps gegen Nervosität .....</i>	<i>140</i>
<i>Wie bereitest du dich auf das Gespräch vor? .....</i>	<i>141</i>
<i>Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab? .....</i>	<i>143</i>
Dein Arbeitsvertrag – worauf du achten solltest .....	147

**Organisation und Alltag II**

## Das bisschen Haushalt

Wie gelingt es aufzuräumen? .....	150
<i>Die Marie-Kondo-Methode .....</i>	<i>150</i>
<i>Die 15-Minuten-Methode .....</i>	<i>151</i>
<i>Die Alles-muss-raus-Methode .....</i>	<i>152</i>
Wo wirst du Dinge los, die du nicht mehr brauchst? .....	153
Wie funktioniert ein Haushalt? .....	155
<i>Was brauchst du unbedingt zu Hause? .....</i>	<i>155</i>
<i>Was kann dein Backofen alles? .....</i>	<i>156</i>
<i>Zum Thema Sauberkeit .....</i>	<i>157</i>
<i>Die Kunst des Waschens .....</i>	<i>159</i>
<i>Wie du deinen Stromverbrauch in den Griff bekommst .....</i>	<i>162</i>
<i>Das Haushaltsbuch .....</i>	<i>163</i>
<i>Wo du in deiner Wohnung nicht bohren solltest .....</i>	<i>164</i>
<i>Wie du mit deinem Kühlschrank umgehen solltest .....</i>	<i>165</i>

<i>Essensplanung</i> .....	166
<i>So lüfstest du richtig</i> .....	167
<i>Sinnvolle Raumtemperaturen</i> .....	167

## **Job und Karriere III** 169

---

### Zeitmanagement und Netzwerkpflege

Zeitmanagement – wie organisierst du dich im Job (und im Leben)?.....	169
<i>Eat the Frog</i> .....	171
<i>Pomodoro-Technik</i> .....	171
<i>Aufgaben mit der ABCD-Methode priorisieren</i> .....	173
<i>Die Timebox</i> .....	173
<i>Der Timeblock</i> .....	174
<i>Das Pareto-Prinzip (die 80-20-Regel)</i> .....	176
<i>Pausen</i> .....	177
Wie baust du dir ein berufliches Netzwerk auf?.....	178
<i>Deine digitale Visitenkarte</i> .....	179

## **Gesundheit I** 181

---

### Bewegung und Ernährung

Use it or loose it – warum dein Körper Bewegung braucht.....	181
<i>Die Vorteile eines aktiven Lebensstils</i> .....	182
<i>18 Fitness- und Gesundheitsfakten</i> .....	185
<i>Die Muskelkaterampel</i> .....	188
Die Grundlagen gesunder Ernährung.....	190
<i>19 Tipps für eine gesunde Ernährung</i> .....	190
<i>Die Ernährungspyramide</i> .....	195

## **Beziehungen und Gefühle I**

**197**

### Beziehungsarbeit und Konfliktmanagement

Warum Beziehungen nicht von allein funktionieren .....	197
<i>Die vier Bindungstypen nach Bartholomew und Horowitz</i> .....	198
<i>Die fünf Sprachen der Liebe von Gary Chapman</i> .....	201
Konflikte wagen.....	205
<i>Wie du Konflikte lösen kannst</i> .....	206
Was du für deine Beziehungen tun kannst und wann es besser ist, einen Schlussstrich zu ziehen.....	207
<i>Zehn Dinge, die (normalerweise) für eine bessere Beziehung sorgen</i> .....	208
<i>Toxische Beziehungen</i> .....	209
Was hilft bei Liebeskummer? .....	210

## **Gesellschaft I**

**213**

### Wie wir lernen, das Richtige zu tun

Die Richtlinien unseres Handelns .....	213
<i>Moral</i> .....	214
<i>Ethik</i> .....	214
<i>Normen</i> .....	215
<i>Prinzipien</i> .....	216
<i>Bedeutung und Wandel von Werten</i> .....	216

## **Kommunikation I**

**220**

### Grundlagen der (digitalen) Kommunikation

Formen der Kommunikation.....	220
<i>Die Übertragung von Botschaften</i> .....	221
<i>Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation?</i> .....	222
Das Internet? Was ist das eigentlich genau? .....	225

#### **EXPERTENINTERVIEW KOMMUNIKATION**

»Kann es noch besser werden? Ich glaube, ja!«.....	228
--	-----

## **Job und Karriere IV**

**231**

### Selbstständigkeit und Marktwert

Selbstständigkeit vs. angestellt sein – die Vorteile und Nachteile .....	231
Wie du als Selbstständige:r deinen Stundensatz beziehungsweise dein Honorar bestimmt .....	233
<i>In sieben Schritten zum eigenen Unternehmen</i> .....	236
Wie viel du als Angestellte:r verdienen kannst .....	239
<i>Gehalt oder Lohn – eine Begriffsklärung</i> .....	239
<i>Wer verdient was?</i> .....	240

### Wie du bei Gehaltsverhandlungen garantiert

mehr Geld bekommst .....	243
<i>Erfolg oder Misserfolg – wie solltest du vorgehen?</i> .....	244

## **Finanzen und Steuern II**

**248**

### Von Steuererklärungen und Gehaltszetteln

Was ist eigentlich eine Steuererklärung? .....	248
<i>Wer muss/sollte eine Steuererklärung abgeben?</i> .....	248
<i>Bis wann muss eine Steuererklärung abgegeben werden?</i> .....	250
<i>Wie kannst du deine Steuererklärung abgeben?</i> .....	251
<i>Welche Steuerklassen gibt es?</i> .....	251
<i>So machst du deine Steuererklärung</i> .....	252
Was du aus deinem Gehaltszettel ablesen kannst .....	254

## **Beziehungen und Gefühle II**

**258**

### Lebensphasen

Welche Beziehungen bestimmen dein Leben? .....	258
Wann ist der beste Zeitpunkt, um eine Familie zu gründen? .....	263

## Kündigung &amp; Co.

Welche Kündigungsarten gibt es und wie gehst du damit um? .....	267
Ein toxisches Arbeitsklima .....	272
Stress dich nicht! .....	273

**Gesundheit II****278**

## Schlaf, Sucht und Depressionen

Wie funktioniert Schlaf und was bewirkt er?.....	278
<i>Wie viel Schlaf brauchen wir?</i> .....	280
<i>Was passiert bei zu wenig Schlaf?</i> .....	282
<i>Welche Schlafmythen gibt es?</i> .....	283
<i>Fünf Tipps zum Einschlafen</i> .....	284
Süchte – welche gibt es und was kannst du tun?.....	285
Die Anzeichen von Depression und wie du damit umgehen kannst....	286

**Finanzen und Steuern III****288**

## Altersvorsorge und Vermögensaufbau

Was ist sinnvoll für die Altersvorsorge? .....	288
<i>Die drei Säulen der Altersvorsorge in Deutschland</i> .....	289
<i>Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge</i> .....	291
Wie kannst du Vermögen aufbauen?.....	293
<i>Wie könnte ein Börsenportfolio mit guter Risikostreuung aussehen?</i> .....	294
<i>Privatinsolvenz: Rettung aus höchster Finanznot</i> .....	295
Wichtiges zum Thema Erben.....	295
<i>Bürokratie beim Erben</i> .....	298

## Kommunikation II

301

### Trotz Informationsflut den Überblick behalten

Die Bedeutung von Nachrichten und die Kunst, sie zu verarbeiten.....	301
<i>Meinung vs. Fakt</i> .....	302
<i>Wie erkennst du Fake News?</i> .....	304
Verschiedene Arten von Manipulationstechniken .....	306
<i>False Balancing</i> .....	307
<i>Whataboutism</i> .....	309
<i>Framing</i> .....	310
Doomscrolling – wann du deinen Nachrichtenkonsum einschränken solltest .....	311

## Organisation und Alltag III

313

### Deine Rechte im Alltag

Deine Rechte als Verbraucher:in.....	313
Deine Rechte im Verkehr .....	315
Deine Rechte gegenüber der Polizei .....	316
Deine Rechte im Alltag .....	317
Deine Rechte im Job .....	319
Deine Rechte im Internet .....	320

## Beziehungen und Gefühle III

322

### Gefühlswelten zwischen Angst und Trauer

Was du über Angst wissen solltest.....	322
Wie Trauer funktioniert und wie du Trauernden helfen kannst.....	325

#### EXPERTENINTERVIEW TRAUER

»Mit einem Trauer-Bullshit-Bingo ist keinem geholfen.« .....	326
--	-----

Was du bei Trauer tun kannst .....	328
Wie kannst du Trauernde unterstützen? .....	330

## Zurück zum Glück

---

Glück, was ist das eigentlich?.....	333
Walk what you talk – was Ehrlichkeit und Konsequenz für dich und dein Wohlbefinden leisten.....	335
Was Menschen am Ende ihres Lebens bereuen .....	336
Mehr Infos? Unsere Empfehlungen.....	341
Famous last words.....	345
Endnoten .....	346
Bildnachweis.....	350

## School's out! Und was nun?

Warum lernen wir in der Schule eigentlich nicht, glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen? Warum lernen wir nicht, neugierig zu bleiben und mutig zu sein? Warum lernen wir nicht, uns mit den Dingen zu beschäftigen, die uns wirklich interessieren und begeistern? Nichts gegen die Schönheit von Parabeln, die ein exponentielles Wachstum abbilden, oder den genialen, wohl ausbalancierten Kreislauf der Photosynthese, der Leben ermöglicht, ohne Müll zu produzieren, und somit ein perfektes Vorbild für die Umsetzung von Kreislaufwirtschaft darstellt. Ein grundlegendes naturwissenschaftliches Verständnis hilft jedem von uns, unsere Welt besser zu verstehen und gesellschaftliche Herausforderungen wie beispielsweise den Klimawandel leichter zu begreifen. Nur reicht die Wissensvermittlung in der Schule eben bei Weitem nicht aus, um zu uns selbst und in ein Leben zu finden, das uns wirklich Spaß macht. Und genau dabei wollen wir dich unterstützen.

Womöglich steckst du noch mitten im Abitur oder bist gerade damit fertig geworden und stehst vor wichtigen Entscheidungen, mit denen du die Weichen für dein Leben stellst. Oder aber du hast dich bereits für eine Ausbildung oder ein Studium entschieden. Vielleicht hast du auch schon erste Berufserfahrungen gesammelt und arbeitest auf die nächsten Karriere schritte hin.

Egal, in welcher Situation du dich gerade befindest: Wir sagen herzlich willkommen in deinem Leben und Glückwunsch, dass du es bis hierhin geschafft hast. Rund 7 Quadrillionen Atome, die auf insgesamt 59 Elemente verteilt sind, formen deinen einzigartigen Körper. Dass diese Unzahl an Atomen ausgerechnet zu dir geworden sind, statt noch immer durchs Weltall zu wabern, ist schlichtweg ein Wunder. Abgesehen von der günstigen planetaren Konstellation, die Leben auf der Erde überhaupt erst möglich gemacht hat, ist es seit rund 200.000 Jahren all deinen Vorfahren trotz Kriegen, Pestausbrüchen oder Hungersnöten stets rechtzeitig gelungen, ihren genetischen Code von Generation zu Generation zuverlässig weiterzugeben. (Kein Wunder, dass wir in diesem Buch unbedingt auch über Beziehungen und die Liebe sprechen wollen. Und nun bist ausgerechnet du da. In deiner ganzen Pracht.)

In den zurückliegenden Jahren hast du bereits eine Menge gelernt. Du kannst atmen, essen, singen, tanzen (muss nicht schön aussehen), lachen, lesen, rechnen (mindestens Pi mal Daumen), Gedichte analysieren, Kon-

tinente auf der Landkarte finden (oje, wo liegt noch mal Bosnien?), unser Verdauungssystem beschreiben, rennen (muss nicht schnell sein), hoffentlich auch schwimmen, schwitzen oder furzen. Du kannst rot im Gesicht werden, wenn dir Dinge peinlich sind. Dich übergeben, wenn du zu viel Alkohol getrunken hast. Du kannst Orgasmen haben. Du kannst Witze erzählen oder sie dir einfach nie merken. Du kannst weinen, wenn du traurig bist. Du kannst denken und du kannst träumen. Mit anderen Worten: Du lebst. Die Sache hat nur einen Haken: Das geht nicht ewig so weiter. Wir wollen an dieser Stelle keine Party-Crasher sein, aber zu den wichtigsten Dingen, die man über das Leben wissen sollte, gehört die Erkenntnis, dass es eines Tages endet. Deine Lebenszeit ist begrenzt und daher entsprechend wertvoll.

Der Verweis auf den enormen Wert unserer Lebenszeit löst nicht selten einen fatalen Selbstoptimierungsimpuls und damit Druck aus. Doch keine Sorge, in diesem Buch wollen und werden wir dir nicht erklären, was du alles machen musst, um ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Stattdessen wollen wir dir Wissen und Tools an die Hand geben, mit denen du arbeiten *kannst*, um schneller zu dir selbst und in *dein* Leben zu finden, ein Leben, das dich wirklich erfüllt und glücklich macht. Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber, sondern ein Hand- und Arbeitsbuch für dein Leben.

Unser Blick auf die Welt ist mit der Zeit immer komplexer geworden. Wir wissen so viel mehr. Wir können so viel mehr lernen. Wir können so viel mehr erleben und erfahren. Kein Wunder, dass diese neue Komplexität bei vielen ein Gefühl der Überforderung auslöst und mitunter in Angst mündet, nicht mehr durchzublicken. Diese Angst wollen wir dir nehmen. Wir werden dir in diesem Buch zahlreiche Handlungsräume, Denkräume und Emotionsräume aufzeigen, in denen du dich immer wieder neu orientieren kannst. Wir wollen dir das nötige Wissen vermitteln, das dein Verständnis für die Welt, in der du lebst, vertieft. Immer mit dem Ziel, dass du in Zukunft bessere Entscheidungen für dich und dein Leben treffen kannst. Außerdem wollen wir dir helfen, in deinem Alltag, der aus Organisation, Finanzen, Rechten und Pflichten, Haushalt und leider auch aus Bürokratie besteht, den einen oder anderen Umweg zu vermeiden, der dich sonst womöglich Zeit kostet, die dir an anderer, weitaus nützlicher Stelle fehlt.

Und Fettnäpfchen lauern überall im Leben. Wir wissen, wovon wir sprechen. Nachfolgend findest du zur Inspiration eine Liste mit 60 Fehlern, auf

die wir zum Beispiel gern verzichtet hätten und von denen wir dennoch eine ganze Menge gemacht haben.

60 Fehler, auf die wir gern verzichtet hätten. Und die du auch nicht unbedingt machen musst:

1. Das Lernen für Prüfungen bis auf den letzten Drücker hinausschieben.
2. Nicht auf Stressfragen im Jobinterview vorbereitet sein.
3. Glauben, dass du schon alles weißt.
4. Angst davor haben, Fehler zu machen.
5. Keine Fehler machen.
6. Nicht an der Börse investieren, wenn du noch jung bist.
7. Keine Haftpflichtversicherung haben.
8. Auf den »richtigen« Zeitpunkt warten, um eine Familie zu gründen.
9. Angst davor haben, Entscheidungen zu treffen.
10. Angst vor Veränderungen haben.
11. Dinge tun, um auf andere »cool« zu wirken.
12. Geizig sein.
13. Keine finanziellen Reserven für Notfälle haben.
14. Sich unter Wert verkaufen und nicht wissen, wie man nach einer Gehaltserhöhung fragt.
15. Kein berufliches Netzwerk aufbauen.
16. Ein Geheimnis weitererzählen und es bereuen.
17. Aufhören, an die Liebe zu glauben.
18. Nicht auf dein Bauchgefühl hören.
19. Zu viel Alkohol trinken.
20. Prokrastinieren – am liebsten mit Netflix-Serien – und wichtige Dinge ewig lange vor sich herschieben.
21. Einem Modetrend folgen, der einem überhaupt nicht steht (und für den du dich später beim Betrachten alter Fotos schämst).
22. Davon ausgehen, dass Pläne genau so funktionieren, wie du es dir vorgestellt hast.
23. Bei Reiseplanungen keinen Zeitpuffer einplanen.
24. Sich für ein Studium entscheiden, das den Eltern gefällt oder mit dem du hoffst, später einen sicheren Job zu bekommen.
25. Dinge nur tun, weil sie von dir erwartet werden.
26. Sich schämen, andere um Hilfe zu bitten (egal, wobei).
27. Etwas nicht tun, weil du es allein tun müsstest (zum Beispiel ins Kino, Restaurant oder zum Wandern gehen).

28. Auf die Lösung von Problemen »warten« oder darauf, dass Menschen sich ändern, ohne selbst etwas zu unternehmen.
29. Sich nicht mit Erste Hilfe auskennen.
30. Beim Kümmern um andere sich selbst vergessen.
31. Glauben, dass (Liebes-)Beziehungen automatisch oder von allein funktionieren.
32. Die Schmerzen oder Probleme anderer kleinreden oder nicht daran glauben.
33. Darauf hoffen, dass Sport oder Bewegung oder »mal Pause machen« eine Therapie ersetzen können.
34. Ein falsches Selbstbild haben und deine Gefühle für falsch halten.
35. Dinge nicht mehr tun, weil du jetzt erwachsen bist (zum Beispiel Spiele spielen).
36. Langeweile nicht ertragen.
37. Immer nur dieselbe Zeitung lesen und alles glauben, was in der Zeitung oder im Internet steht.
38. Nicht konsequent sein (nicht machen, was du sagst oder versprichst).
39. Es allen recht machen wollen (und dabei vergessen, dass man selbst auch zu den »allen« gehören sollte).
40. Selfcare mit Egoismus gleichsetzen.
41. Freiheit nur über die eigenen Bedürfnisse definieren.
42. Unterschätzen, wie schnell die eigene und die Lebenszeit von anderen vergeht.
43. Keine Hobbys haben oder, wenn man doch welche hat, keine neuen Hobbys mehr ausprobieren.
44. Deine Rechte nicht kennen und annehmen, dass du dir keinen Anwalt leisten kannst.
45. Glauben, dass die Welt in zehn Jahren noch genauso sein wird wie heute.
46. Die eigene Kraft unterschätzen und meinen, dass man selbst nichts bewirken kann.
47. Keine Fremdsprachen lernen.
48. Jüngere Menschen für ahnungslos halten und davon ausgehen, dass ältere Menschen ausschließlich im Gestern leben.
49. Von etwas abhängig sein.
50. Funktionieren wollen.
51. Glauben, nicht gut genug zu sein.
52. Nicht aufräumen und nicht wegschmeißen können. Und keine Ordner für wichtige Unterlagen anlegen.

53. Sich zu wenig Zeit fürs Faulsein nehmen.
54. Unterschätzen, wie viel Zeit und Produktivität man durch Pausen gewinnt.
55. Nicht zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, weil du glaubst, dass es Vorsorgeuntersuchungen erst für Menschen ab 50 gibt.
56. Nicht den Mut haben zu sagen: »Das weiß ich nicht« oder »Das kann ich nicht«.
57. Aus Angst, das Falsche zu sagen, gar nichts sagen.
58. Einen Kredit für den/die Partner:in aufnehmen. (Nicht machen! Egal, wie sehr du ihn:sie liebst.)
59. Annehmen, dass dein erster oder aktueller Job dein letzter sein wird.
60. Keine Back-ups machen und immer das gleiche Passwort verwenden.

Wenn du die Liste besonders aufmerksam gelesen hast, sind dir womöglich ein paar Unschärfen aufgefallen. Etwa die Sache mit den Fehlern. Wie kann es ein Fehler sein, keine Fehler zu machen? Das Thema Fehlerkultur werden wir später noch ausführlich behandeln. Im Moment nur so viel dazu: Dieses Buch versteht sich als eine Einladung, die *richtigen* Fehler zu machen. Fehler, die sich für dich lohnen, weil du aus ihnen etwas lernen kannst und sie dich voranbringen. *Unnötige* Fehler, die meist aus Nichtwissen und Ahnungslosigkeit entstehen (»Mist, davon habe ich noch nie etwas gehört«), kosten dich dagegen nur Zeit und Energie, ohne hinterher einen Mehrwert für dich zu erzeugen. Wir hoffen, dass wir dir eine Menge dieser Fehler ersparen können. Die Entscheidung darüber wird jedoch immer bei dir liegen.

Wir werden uns in diesem Buch mit ganz unterschiedlichen Themen beschäftigen. Wir werden uns etwa mit Finanzen und Steuern beschäftigen und über Geld reden. Geld allein macht zwar nicht glücklich, aber kein oder zu wenig Geld zu haben, macht nachweislich krank. Das muss nicht sein. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Thema Job und Karriere. Du wirst in deinem Leben in der Regel ziemlich viel Zeit mit der Arbeit verbringen, da sollte es idealerweise die richtige sein. Nur wie findest du einen Job, der dich erfüllt und dem du gern nachgehst? Beziehungen und Gefühle fallen wie das Thema Persönlichkeitsentwicklung oder Stärken und Schwächen unter das Stichwort Psychologie, ebenso wie zahlreiche Tools und Techniken, bei denen es zum Beispiel um die Stärkung deines Selbstbewusstseins oder Möglichkeiten der Entscheidungsfindung geht.

Ordnung ist das halbe Leben, heißt es. Tatsächlich kannst du in deinem Leben ebenso viel Ballast anhäufen wie in einer Wohnung. Doch da Unord-

nung nachweislich Stress verursacht, werden wir dir dabei helfen, in den wichtigsten Dingen Ordnung in dein Leben zu bringen. Welche Versicherungen brauchst du zum Beispiel wirklich? Wir behandeln außerdem für dich relevante Rechtsfragen, etwa zum Thema Mietrecht, damit der Umzug in die erste eigene Wohnung oder WG nicht zum Albtraum wird.

In einem Handbuch fürs Leben darf das Thema Gesundheit natürlich nicht fehlen. Wusstest du, dass zu wenig Schlaf dieselbe Wirkung auf den Körper hat wie Alkohol? Wie funktioniert eigentlich Stressabbau? Kannst du dich tatsächlich schlau essen? (Ja!) Und wie kann es sein, dass Muskeln dir beim Abnehmen helfen, selbst wenn du durch sie schwerer wirst? Die Beziehung zu deinem eigenen Körper ist die wohl wichtigste Beziehung in deinem Leben. Sie wird jedoch wie deine anderen Beziehungen auch nicht von allein gut laufen.

Sehr wichtig ist uns auch das Thema Kommunikation, insbesondere über soziale Medien im Internet. Wie erkennst du zum Beispiel Fake News? Und was steckt hinter Framing und False Balancing und warum sind diese Kommunikationstechniken in der Lage, deine Wahrnehmung und deine Vorstellung von der Welt zu verzerrn? Warum machen sich Menschen mit Whataboutism schnell unbeliebt? Und was unterscheidet eine Non-Apology, also eine Nichtentschuldigung, von einer richtigen Entschuldigung? Zum Leben gehört jedoch nicht nur, sich in den Kommunikationsuntiefen des Internets zurechtzufinden, sondern auch in der Gesellschaft allgemein. Welchen Einfluss haben Kultur und Werte auf dein Leben? Wie prägen sie dich? Warum lohnt es sich, sich mit Geschichte zu beschäftigen? Und wie funktioniert eigentlich Zukunft?

Bei all dem steht kaum eines der Themen, das wir behandeln werden, für sich allein. Oft bedingen sie einander und erzeugen wichtige Wechselwirkungen, auf die wir immer wieder hinweisen werden. Deine persönlichen Werte und Überzeugungen wirken sich zum Beispiel konkret auf deine Karriere oder auf deine Beziehungen aus. Selbst deine Finanzen sind davon betroffen. Aber kennst du dich selbst und deine Bedürfnisse überhaupt? Auch dabei, dich selbst besser kennenzulernen, können wir dir helfen, immer mit dem Ziel, deine Selbstwirksamkeit zu erhöhen, also das Gefühl, dein Leben selbst in der Hand zu haben und es zu gestalten.

Nach der Schule startet jede:r von uns zwei Karrieren: seine private und seine berufliche Karriere. Welchen Weg du dabei einschlägst, hängt vor allem von drei Dingen ab.

1. Von deinen persönlichen Zielen.
2. Von deinen Werten und Überzeugungen.
3. Von deinen Fähigkeiten, deinen Stärken und Schwächen.

Diese drei Faktoren bestimmen im Wesentlichen, wie sich deine Persönlichkeit entwickelt und auf welcher Grundlage du Entscheidungen triffst. Und davon stehen nach der Schule eine Menge an: Willst du eine Ausbildung oder ein Studium beginnen? Nur welche oder welches passt zu dir? Wie kannst du deine Ausbildung oder dein Studium finanzieren? Kannst und willst du bei deinen Eltern wohnen bleiben? Falls nicht: Ziehst du in eine eigene Wohnung oder in eine WG? Und wie bezahlst du deine Wohnung oder dein WG-Zimmer? Ab wann musst du eigentlich eine Steuererklärung machen? Wie läuft das mit deiner Krankenversicherung, wenn du nicht mehr über deine Eltern versichert bist? Wann ist der beste Zeitpunkt, eine Familie zu gründen? Wie verhandelst du das Gehalt in deinem Job? Was kannst du gegen deine Aufregung bei Bewerbungsgesprächen tun? Worauf musst du bei Bewerbungen achten? Wann hört das Verknalltsein auf, und wann beginnt die Liebe? Was ist Erfolg? Was sind deine Stärken? Und wie arbeitest du an deinen Schwächen – oder musst du das gar nicht? Wie ernährst du dich gesund, wenn deine Eltern nicht mehr für dich kochen ...

Machen wir uns an die Arbeit, um ein paar Antworten zu finden.

# Psychologie I

---

## Wie du dich selbst besser kennenzulernenst

Wir beginnen unsere Reise durch dein zukünftiges Leben mit den Themen Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Werte, Ziele und Motivation. Warum? Weil es in diesem Buch um *dein* Leben geht. Viele Ratgeber arbeiten damit, dir feste, vorgefertigte Lösungen anzubieten: Mach dies, dann passt das.

Aber so funktioniert das Leben leider nicht. Jeder von uns bringt eine andere Persönlichkeit mit. Jeder hat unterschiedliche Stärken und Schwächen. Daher gibt es auch nicht *die* Lösung, die für alle passt. Damit du die für dich richtigen Lösungen in deinem Leben finden kannst, wollen wir zunächst dein Bewusstsein für deine Persönlichkeit schärfen.

Du wirst überrascht sein, wie deine Persönlichkeit, deine Werte, dein Selbstbewusstsein und deine Motivation einander beeinflussen und zusammenhängen. Bist du dir deiner Werte und Motivation bewusst geworden, entsteht in dir die Fähigkeit, für dich stimmige Lebensziele zu formulieren. Und diese führen dich schließlich über kurz oder lang in den so wichtigen Zustand der Selbstwirksamkeit. Der hilft dir wiederum dabei, ins Tun zu kommen. Also Dinge tatsächlich anzupacken und umzusetzen.

### Deine Persönlichkeit – die Zutaten für ein glückliches Leben

Stell dir vor, wir würden dich jetzt sofort mit folgender Bitte in den Supermarkt schicken: Kauf bitte alle Zutaten für das Ottolenghi-Rezept »Gegrillte Zucchini mit Safranbutter und Joghurtsauce« und koch es anschließend für uns.

Wie würdest du auf diese Bitte reagieren? Nun, wahrscheinlich würdest du sagen, dass du den Auftrag so nicht ausführen kannst, weil du die genauen Zutaten und Mengen fürs Rezept nicht kennst. Okay, Zucchini, Safran, Butter und Joghurt scheinen dazugehören, aber sonst? Du

würdest uns daher nach einer Liste mit allen Zutaten fragen. Und dann wahrscheinlich noch nach einer Anleitung, wann genau welche Zutat in welcher Menge in den Topf oder die Pfanne gehört, damit das Gericht am Ende auch gelingt.

Sollten diese oder ähnliche Gedanken durch deinen Kopf gegangen sein – herzlichen Glückwunsch, alles richtig gemacht. Wann immer wir mit einer konkreten Aufgabe konfrontiert werden, suchen oder entwickeln wir einen Plan. Wir marschieren nicht einfach drauflos, weil wir genau wissen: Ohne Plan, ohne Zutatenliste und ohne Rezept, funktioniert die Sache nicht.

Stell dir nun bitte vor, das Rezept, das du zubereiten müsstest, wären keine gegrillten Zucchini, sondern dein glückliches Leben. Kennst du zum jetzigen Zeitpunkt alle Zutaten, die du dafür brauchst? Und hast du einen Plan, eine Vorstellung davon, wie du diese Zutaten verarbeiten solltest?

Wie vertraut bist du eigentlich mit deiner Persönlichkeit? Wie gut kennst du dich selbst? Welches sind deine wichtigsten Werte und Überzeugungen? Woran glaubst du? Kennst du deine Stärken? Und bist du dir der Dinge bewusst, die dir keinen Spaß bereiten oder mit denen du dich schwertust? Fragst du dich manchmal, warum das so ist? Ist dir klar, was dir guttut? Weißt du, welche Menschen dir guttun? Welche Themen oder Menschen dich verletzen? Und wovor hast du eigentlich Angst? Was bereitet dir Freude? Darüber solltest du nachdenken, denn in deiner Persönlichkeit, in der Gesamtheit all deiner charakteristischen und individuellen Eigenschaften, stecken alle Zutaten, die du für *dein* glückliches Leben benötigst. Also werfen wir doch gemeinsam einen Blick darauf, was da so alles auf deiner Zutatenliste für dein glückliches Leben steht.

## The Big Five: die fünf Persönlichkeitsdimensionen

Deine Persönlichkeit ist nicht statisch. Sie wird sich ein Leben lang entwickeln. Früher gingen Wissenschaftler davon aus, dass die Persönlichkeitsentwicklung bereits in jungen Jahren vollständig abgeschlossen sei. Doch diese These ist längst widerlegt. Zwar finden die größten Veränderungen bis zu einem Alter von 30 Jahren statt, doch selbst mit 50 oder 60 können einschneidende Erlebnisse zu Veränderungen deiner Persönlichkeit führen. Um das Konstrukt Persönlichkeit greifbarer zu machen, haben Wissenschaftler fünf Persönlichkeitsdimensionen entwickelt, die sogenannten Big Five. Diese sind:

- ◆ die Extraversion,
- ◆ die Offenheit,
- ◆ die Verträglichkeit,
- ◆ die Gewissenhaftigkeit,
- ◆ der Neurotizismus.

Während du dir unter den Begriffen Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit sicher etwas vorstellen kannst, werden die Begriffe Extraversion sowie Neurotizismus womöglich für Fragezeichen sorgen. Gehen wir die einzelnen Persönlichkeitsdimensionen doch einmal durch und klären ab, welche Eigenschaften mit welcher Dimension verbunden sind.

#### **BIG FIVE (1/5): DIE EXTRAVERSION**

Wie wichtig ist dir die Aufmerksamkeit anderer Menschen? Wie kontaktfreudig bist du? Bist du eher ein geselliger oder ein verschlossener Typ? Wie aktiv bist du, und unternimmst du Dinge lieber allein oder in der Gruppe? Sitzt du abends lieber auf dem Sofa oder ziehst du gern um die Häuser?

Die Antworten auf all diese Fragen zeigen an, wie stark deine Extraversion ausgeprägt ist. Menschen mit einer sehr ausgeprägten Extraversion sind extrovertiert. Menschen mit einer kaum ausgeprägten Extraversion sind introvertiert. Ist eine Person sehr still und meldet sich selten zu Wort, ist sie eher introvertiert.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Extraversion:

- ◆ gesprächig
- ◆ spontan
- ◆ gesellig
- ◆ energisch
- ◆ unternehmungslustig
- ◆ interessiert
- ◆ risikobereit

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Extraversion:

- ◆ ernst
- ◆ zurückhaltend
- ◆ zufrieden mit sich allein
- ◆ in sich ruhend
- ◆ nachdenklich
- ◆ konzentriert
- ◆ konfliktscheu

#### **BIG FIVE (2/5): DIE OFFENHEIT**

Welche Rolle spielen Traditionen und feststehende Routinen in deinem Leben? Bist du eher neugierig oder fällt es dir schwer, dich auf Unbekanntes einzulassen? Greifst du bei neuen Produkten im Supermarkt sofort zu, oder wartest du lieber ab?

In der Persönlichkeitsdimension der Offenheit wird die Einstellung einer Person gegenüber Veränderungen abgebildet. Eine hohe Offenheit drückt sich in einer Lust auf neue Impulse, aber auch in einer gewissen Ruhelosigkeit und einer ordentlichen Portion Leichtsinn aus. Ein neuer Film im Kino? Den muss eine offene Person unbedingt sehen. Ein neuer Modetrend? Wird sofort ausprobiert. Eine wenig ausgeprägte Offenheit sorgt dagegen für eine hohe Verlässlichkeit bei einer Person. Jeder weiß, was er an diesem eher vorsichtigen Menschen hat. Und das ändert sich auch nicht so schnell.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Offenheit:

- ◆ kreativ
- ◆ unkonventionell
- ◆ philosophisch
- ◆ fantasievoll
- ◆ Grenzgänger
- ◆ erfinderisch
- ◆ leichtsinnig
- ◆ emotional
- ◆ begeisternd
- ◆ verrückt

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Offenheit:

- ◆ traditionell
- ◆ konservativ
- ◆ skeptisch
- ◆ verlässlich
- ◆ berechenbar
- ◆ vorsichtig

### BIG FIVE (3/5): DIE VERTRÄGLICHKEIT

Wie bei der Extraversion spielt bei der Verträglichkeit die Beziehung zu anderen Menschen eine Rolle. Allerdings ist nicht die Aufmerksamkeit der Persönlichkeitstreiber, sondern Macht und Dominanz. Bei einer wenig ausgeprägten Verträglichkeit stellt eine Person ihre Eigeninteressen über die der anderen Menschen. Sie ist eher misstrauisch anderen gegenüber, weil sie fürchtet, übervorteilt zu werden. Eine gut ausgebildete Verträglichkeit drückt sich dagegen im Streben nach Harmonie und in einem ausgeprägten Mitgefühl aus.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Verträglichkeit:

- ◆ Harmonie suchend
- ◆ kooperativ
- ◆ verständnisvoll
- ◆ gutmütig
- ◆ umgänglich
- ◆ mitfühlend
- ◆ empathisch
- ◆ nachgiebig

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Verträglichkeit:

- ◆ egozentrisch ◆ unnachgiebig
- ◆ durchsetzungsstark ◆ beharrend
- ◆ misstrauisch ◆ rau
- ◆ wettbewerbsorientiert ◆ feindselig

#### **BIG FIVE (4/5): DIE GEWISSENHAFTIGKEIT**

Willst du immer alles perfekt machen? Verfolgst du deine Ziele mit hoher Ausdauer? Oder fällt es dir leicht, auch mal alle Fünfe gerade sein zu lassen? Wie leicht lässt du dich ablenken? Wie stark ist deine Selbstkontrolle? In dieser Persönlichkeitsdimension bilden Perfektionist:innen (hohe Gewissenhaftigkeit) und Lebenskünstler:innen mit Laisser-faire-Einstellung (geringe Gewissenhaftigkeit) die Gegenpole.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Gewissenhaftigkeit:

- ◆ pünktlich ◆ verantwortungsbewusst
- ◆ willensstark ◆ glaubwürdig
- ◆ kontrolliert ◆ planend
- ◆ selbstdiszipliniert ◆ zielstrebig
- ◆ strukturiert

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Gewissenhaftigkeit:

- ◆ sorglos ◆ sprunghaft
- ◆ unbekümmert ◆ leichtlebig
- ◆ nachlässig ◆ nachgiebig

#### **BIG FIVE (5/5): DER NEUROTIZISMUS**

Der Neurotizismus sagt aus, wie emotional stabil ein Mensch ist. Eine starke Ausprägung führt zu Sorge und ständiger Anspannung. Oft sind Traurigkeit, Melancholie sowie Magen- oder Kopfschmerzen die Folge. Außerdem können solche Personen Rückschläge nicht so gut verkraften. Ist der Neurotizismus gering ausgeprägt, nimmt sich ein Mensch selbst nicht so wichtig und ist resilenter. Er bezieht Rückschläge nicht automatisch auf sich selbst, kann gut mit Druck umgehen und ist emotional stabiler.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägtem Neurotizismus:

- ◆ nervös ◆ melancholisch
- ◆ unsicher ◆ reizbar

- ◆ verlegen
- ◆ sorgenvoll
- ◆ verletzlich
- ◆ emotional

Eigenschaften bei wenig ausgeprägtem Neurotizismus:

- ◆ stressresistent
- ◆ selbstsicher
- ◆ ausgeglichen
- ◆ belastbar
- ◆ zufrieden
- ◆ ungezwungen
- ◆ entspannt

Wenn du wissen möchtest, wie du bei den Big Five abschneidest, mach einen kostenlosen Onlinetest. Es ist ein erster wichtiger Schritt, um dich selbst besser kennenzulernen. Aber Achtung: Keine Persönlichkeitsdimension ist per se gut oder schlecht. Probleme bereiten immer nur besonders extreme Ausprägungen. Warum das so ist, erfährst du im Kapitel »Psychologie II«.

Kehren wir an dieser Stelle noch einmal kurz in die Küche des Lebens zurück. Wie helfen dir die Erkenntnisse über deine Persönlichkeit hier weiter? Nun, stell dir vor, du möchtest gerne berühmt werden, auf der Bühne und im Rampenlicht stehen. Dafür benötigst du in der Regel eine richtig große Portion Extraversion. Steht die in ausreichender Menge auf deiner Zutatenliste? Bringst du mit, was es dafür braucht, ein Star zu sein? Oder träumst du vielleicht von einer Karriere als Fluglotse oder als Chirurg? In diesem Fall hoffen wir für dich und für alle Passagiere und Patient:innen, dass du über eine besonders gut ausgeprägte Gewissenhaftigkeit verfügst. Falls nicht, lass bitte lieber die Finger davon. Und als eher introvertierte Person ist ein Job als Lehrkraft wohl eher nichts für dich.

Je besser du deine Persönlichkeit kennst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, in einem Leben zu landen, das dich glücklich macht und das du selbst erfolgreich gestalten kannst. Diese Fähigkeit ist als Selbstwirksamkeit bekannt. Wie du an ihr arbeiten kannst, erfährst du im nächsten Kapitel.

## Selbstwirksamkeit? Was ist das eigentlich? Und wie kannst du sie stärken?

Selbstwirksamkeit ist, wie gesagt, so etwas wie der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Die Wissenschaft versteht darunter »die Überzeugung einer Person (...), auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus

eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.<sup>1</sup> Folgendes bewirkt eine hohe Selbstwirksamkeit bei dir:

- ◆ Du bist gelassener und ärgerst dich weniger über deine Mitmenschen.  
(Prima, das spart wichtige Lebensenergie.)
- ◆ Du gehst grundsätzlich optimistischer durch dein Leben.  
(Kann nie schaden.)
- ◆ Die Beziehungsarbeit fällt dir leichter.  
(Love rules!)
- ◆ Du übernimmst gern für dich selbst, aber auch für andere Verantwortung.  
(Und verplemperst dadurch weniger Zeit mit Jammern.)
- ◆ Du machst dir angesichts neuer Herausforderungen nicht ins Hemd.  
(So lernst du neue Dinge und es bleibt spannend in deinem Leben.)
- ◆ Du bist ausdauernder, um deine Ziele zu erreichen.  
(Das Erreichen von Zielen ist verbunden mit Erfolgserlebnissen, eine der wichtigsten Erfahrungen für ein glückliches und zufriedenes Leben.)
- ◆ Du kannst besser zwischen realistischen und unrealistischen Zielen unterscheiden.  
(Das bedeutet weniger Umwege und Sackgassen, in die unrealistische Ziele dich zwangsläufig führen.)
- ◆ Du tust dir leichter, dich selbst zu motivieren.  
(Unrealistische Ziele führen zu ausbleibenden Erfolgserlebnissen. Ausbleibende Erfolgserlebnisse bedeuten Frust. Den braucht kein Mensch. Realistische Ziele dagegen haben Erfolgserlebnisse zur Folge. Erfolgserlebnisse führen zu Motivation und innerer Überzeugung. Wenn du eine Herausforderung einmal gemeistert hast, warum sollte es beim nächsten Mal nicht wieder klappen?)
- ◆ Du kannst mit Kritik gut und offen umgehen und aus ihr lernen.  
(Du verlierst dich nicht so oft in »Ich bin nicht gut genug«- und »Ich kann gar nichts«-Gedanken.)
- ◆ Du handelst aus Überzeugung und nicht, um von anderen gelobt oder geliebt zu werden.  
(Dieser Punkt trägt entscheidend dazu bei, dass du das Leben führst, das du wirklich leben willst, statt den Werten oder Vorstellungen anderer nachzujagen.)

Wie du siehst: Die Vorteile einer gut ausgeprägten Selbstwirksamkeit sprechen für sich. Damit du noch ein wenig besser einschätzen kannst, wie es