

mein
BUCH

zum
Reinkritzeln
und
DAMPFABLASSEN

Mit
GENIALEN
Tipps!

Generation Google:
Wir finden alles, außer uns selbst!

Die besten Freunde
sind diejenigen, mit denen man
über dieselben Dinge
schwelgen kann.

Ich bin Luft
für dich?
Nur blöd, dass du ohne Luft
nicht leben kannst.

Ich bin keine Zicke,
wenn du tust, was ich sage!

planet girl

Bettina Domzalski



Die Aussagen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann keine Garantie auf Vollständigkeit gegeben werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

INHALTSVERZEICHNIS

- FREIZEITSTRESS**  **1** **„Ich bin nicht faul. Ich bin im Energiesparmodus.“**
Der Kampf mit dem Alltags- und Freizeitstress
- SCHULE**  **2** **„Liebes Mathebuch, bitte werde erwachsen und löse deine Probleme selbst.“**
Am Schulärger und Lehrerstress kommt man nicht vorbei
- PUBERTÄT**  **3** **„Pubertät ist, wenn Eltern anfangen, schwierig zu werden.“**
Eltern kann man es einfach selten recht machen
- FAMILIE**  **4** **„Tausche Bruder gegen Einhorn!“**
Warum Geschwister manchmal echt anstrengend sind
- FREUNDE**  **5** **„Wirklich hinter dir steht, wer sich auch mal vor dich stellt.“**
Vom Streit mit Freunden
- LÄSTERN**  **6** **„An alle, die über mich lästern: I love to entertain you!“**
Von Lästerschwestern und Lästeropfern
- SELBSTBEWUSSTSEIN**  **7** **„Sehe ich aus wie eine Bratwurst oder wieso gibt hier jeder seinen Senf dazu?“**
Wie frau selbstbewusst sie selbst ist
- LIEBESKUMMER**  **8** **„Den perfekten Jungen gibt es an jeder Ecke, sagte Gott und machte die Erde rund.“**
Erste Hilfe bei Liebeskummer
- KÖRPER, MODE, SPORT**  **9** **„Ich esse nicht einfach nur Süßes. Ich gebe Kalorien ein Zuhause.“**
Das Elend mit der Figur, der Mode und dem Sport
- VIRTUELLE WELT**  **10** **„Ich habe heute keinen WhatsApp-Status für dich.“**
Probleme mit und in der virtuellen Welt

EINLEITUNG

Dieses Buch ist kein Ratgeber, wie du Problemen aus dem Weg gehen kannst oder streiten lernst, sondern es gibt dir Anregungen, wie du mit verzwickten Situationen mit Freundinnen, Jungs, Eltern, Geschwistern, Lehrern und mit dir selbst umgehst, sie bewältigst und aus ihnen wieder rauskommst.

Das Buch fordert dich auf, aktiv mitzumachen, deine Erfahrungen mitzuteilen und zu Konflikten Stellung zu nehmen. Du kannst deine Meinung äußern, ohne dass darüber geurteilt wird.

Das Buch kannst du benutzen, wenn du gerade Zoff hast oder auch zur Vorbeugung. Vielleicht hilft es sogar, einen Konflikt zu vermeiden, wenn du schon im Vorfeld über manche Dinge nachdenkst. Vielleicht kannst du dann deine Haltung besser verteidigen.

Du findest in diesem Buch viele Möglichkeiten, mal richtig Dampf abzulassen. Das braucht man, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Und das erleichtert das Verstehen, Nachgeben und Versöhnen, denn denk dran:



Du kannst
die Wellen nicht
aufhalten, aber du
kannst surfen
lernen!

Ich bin nicht faul.
Ich bin im
Energiesparmodus.



Download-Code

DER KAMPF MIT DEM ALLTAGS- UND FREIZEITSTRESS

Alle zerran an einem rum: Lehrer, Eltern, Geschwister und Freunde. Das Jahr hat 52 Wochen und davon sind gefühlte 100 Wochen Schule und nur 2 Wochen Ferien. Oft hat man keine Ahnung, wie man den Alltag in 24 Stunden unterbringen soll. Mädchen haben es besonders schwer, denn zu den üblichen Tagesaufgaben müssen sie noch die Zeit für aufwendige Kosmetik und ausdauernde Kommunikation aufbringen. Das sind locker 3 bis 4 Stunden am Tag, die Jungs und Erwachsene mit Chillen verbringen können. Zwi- schendurch soll man in der Schule 6 bis 8 Stunden aufmerksam sein, seine Hausaufgaben machen, zu Hause mithelfen und Kurse besuchen. Wenn man Pech hat, kommen Nachhil- fe und Geschwisterhüten dazu.

Wo bleibt da die Zeit zum Chillen, zum Einfach-mal-nix-Tun, für Spaß und Freunde?

Was bist du für ein Alltagstyp? Ist bei dir alles straff organisiert oder lebst du in den Tag hinein? Liebst du Ordnung und Sauberkeit oder handelst du nach dem Motto:



Ordnung ist das
halbe Leben.
Ich lebe in der
anderen Hälfte.

DIE UHR TICKT



Beschreibe deinen Tagesablauf!

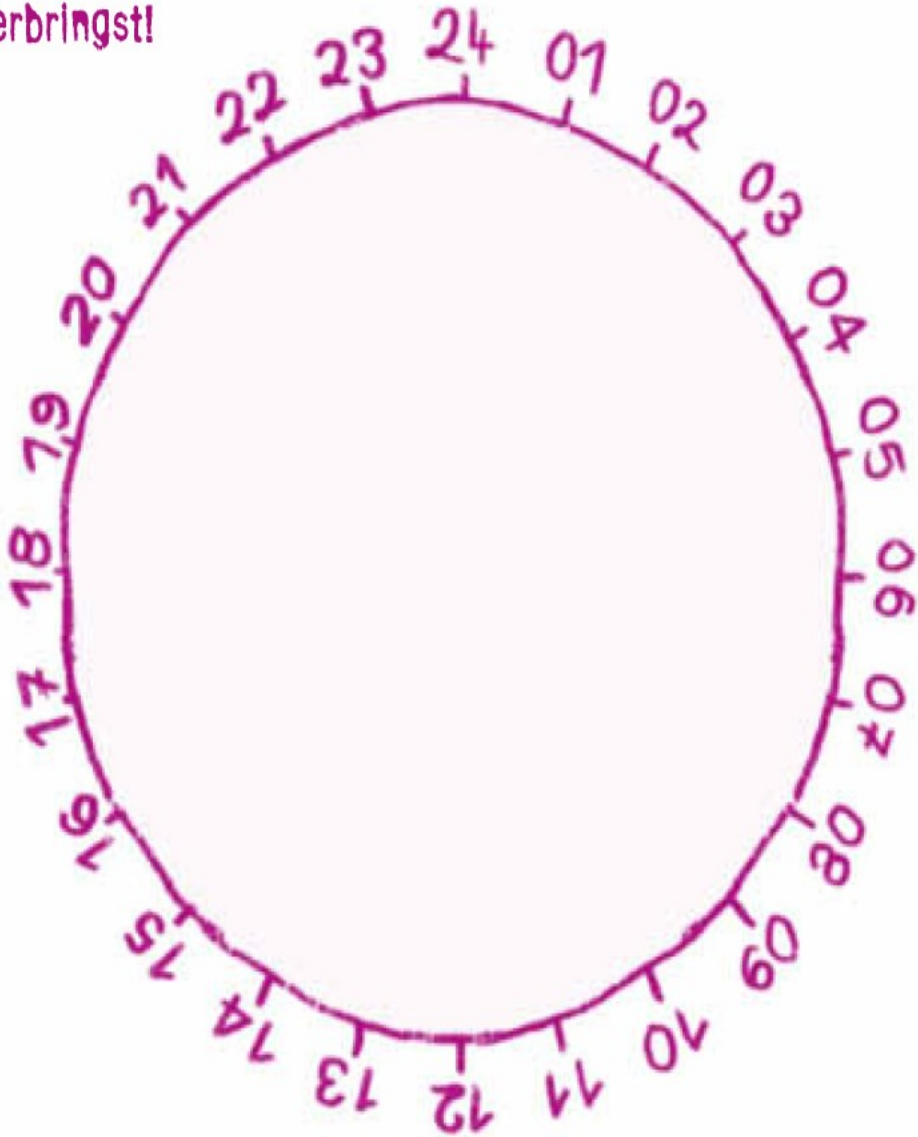
- * Wann klingelt dein Wecker?
- * Wann stehst du dann auf?
- * Wie lange brauchst du im Bad?
- * Wie viel Zeit benötigst du für den Weg zur Schule (hin und zurück)?
- * Wann fängt die Schule an?
- * Wann ist die Schule aus?
- * Um wie viel Uhr bist du zu Hause?
- * Wie lange brauchst du für Schulaufgaben?
- * Wie viel Zeit verbringst du mit Pflichten im Haushalt?
- * Wie viele Stunden bist du nachmittags in Kursen?
- * Wann gehst du ins Bett?
- * Wie viele Stunden schläfst du in der Regel?
- * Wie viel Zeit hast du täglich nur für dich?

Trage am besten in verschiedenen Farben in die 24-Stunden-Uhr ein, wie viele Stunden du täglich mit

* Schule * Pflichten (Haushalt, Schularbeiten, Kurse)

* Chillen * Schlafen

verbringst!



Kommst du klar mit diesem Ergebnis?

- ist o.k. auf keinen Fall Ich bin total überfordert
- Daran kann ich sowieso nichts ändern
- Ich brauche dringend Hilfe

So kannst du deine Zeit besser planen



An der Schulpflicht ist nicht zu rütteln und auch zu Hause wirst du in Zukunft Pflichten haben. Aber damit genügend Zeit für dich und deine Hobbys bleibt, kannst du lernen, deinen Tag besser einzuteilen.

- * **Finde deine Zeitkiller!** Überlege, wie du lästige Arbeiten schneller und trotzdem zufriedenstellend erledigen kannst. Alle fünf Minuten checken, ob man etwas auf Whats-App & Co. verpasst hat oder „nur mal kurz“ mit den Freundinnen telefonieren – genau das führt dazu, dass alle Arbeiten noch länger dauern. Handle lieber nach dem Motto: erst die Arbeit, dann das Vergnügen – so angestaubt das klingen mag!
- * **Was ist wirklich wichtig?** Um das herauszufinden, muss man spätestens in der Oberstufe damit anfangen, einen Kalender zu führen, in den man wichtige Arbeiten, Termine, Partys und Freizeitaktivitäten einträgt. Notiere dort, wann du für was lernen musst, aber auch, wann du dir Zeit nur für dich nimmst.
- * **Lass mal los!** Wenn du merkst, dass du am Anschlag bist und deine Energie flöten geht, dann schwänz mal eine Klavierstunde, den Sportverein oder einen Shoppingnachmittag und erhol dich.
- * **Alles eine Typfrage!** Ob du auf den letzten Drücker lernst oder vier Wochen vorher anfängst, ist eine Frage der Persönlichkeit. Es können durchaus kreative Arbeiten in der Nacht vor der Abgabe entstehen, aber man sollte dann unbedingt seine Arbeitsmaterialien parat haben.
- * **Freizeitpaß vs. Freizeitstress.** Sind auf Dauer die Tage ewig lang und die Nächte viel zu schnell vorbei, dann musst du kürzer treten. Schau dir deine Hobbys und den Zeitaufwand dafür genau an und überlege, ob du eine der Tätigkeiten aufgeben solltest. Mach das lieber selbst, bevor deine Eltern ein Machtwort sprechen.
- * **Einfach anfangen!** Alles hat seine Zeit, aber manchmal ist es genau richtig, JETZT zu sagen und anzufangen. Also, ihr Chillerinnen, raus aus dem Bett und legt los!

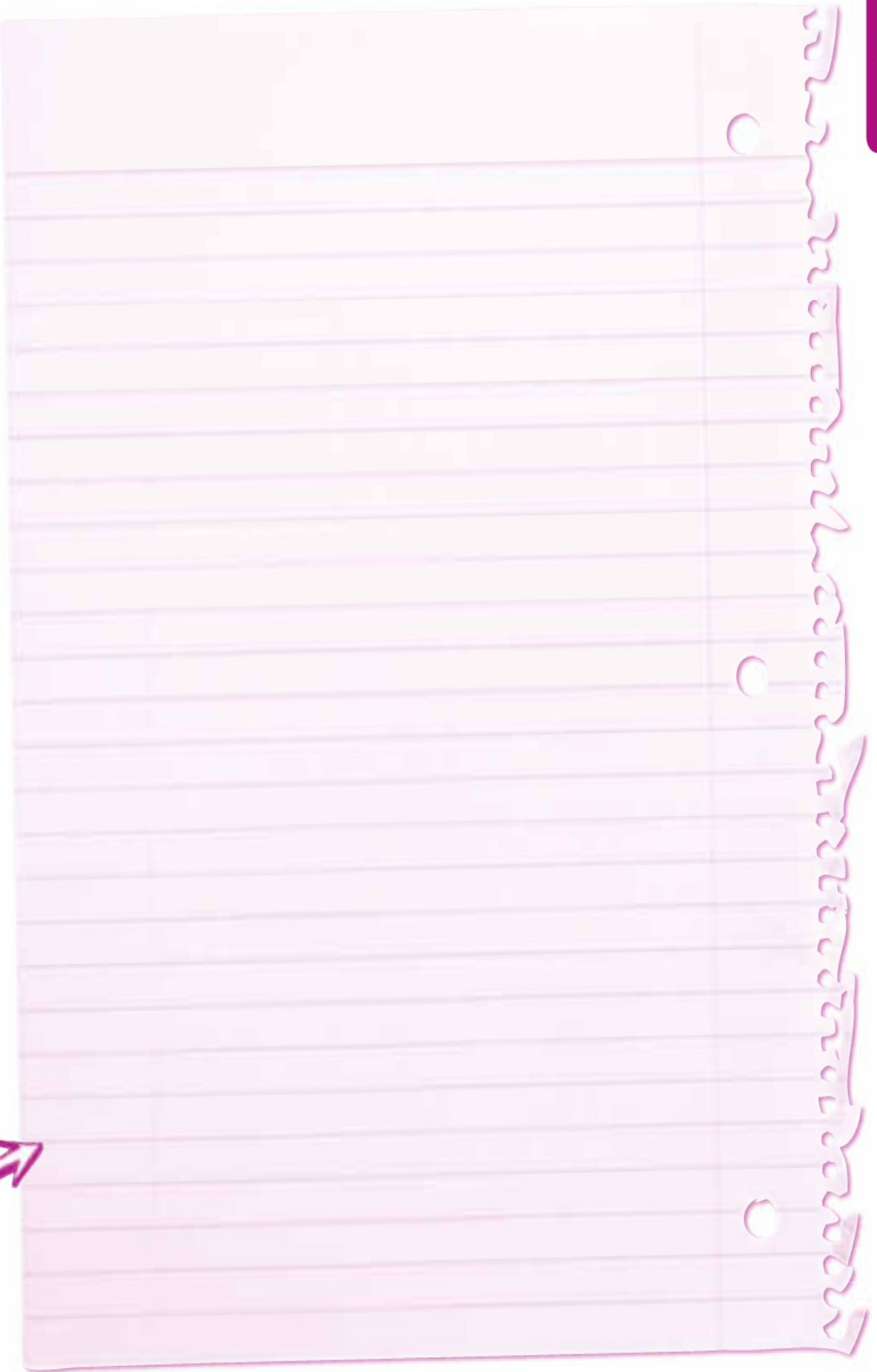
TATSACHEN!

Wähle aus jeder Zeile den Begriff aus, der auf dich zutrifft und schreibe ihn auf die nächste Seite!

- Nachteule – Frühaufsteherin
- Morgensonne – Morgenmuffel
- pünktlich – unpünktlich
- Faultier – Honigbiene
- Erste-Reihe-Sitzerin – Letzte-Reihe-Versteckerin
- Modemuffel – Fashionqueen
- Mitarbeiterin – Zurückzieherin
- durchorganisiert – in-den-Tag-lebend
- Vorarbeiterin – Auf-den-letzten-Drücker-Macherin
- Hinschauerin – Wegguckerin
- Aktivita – Passivita
- Steherin – Fliegerin
- Anführerin – Mitläuferin
- laute Musik – leise Töne

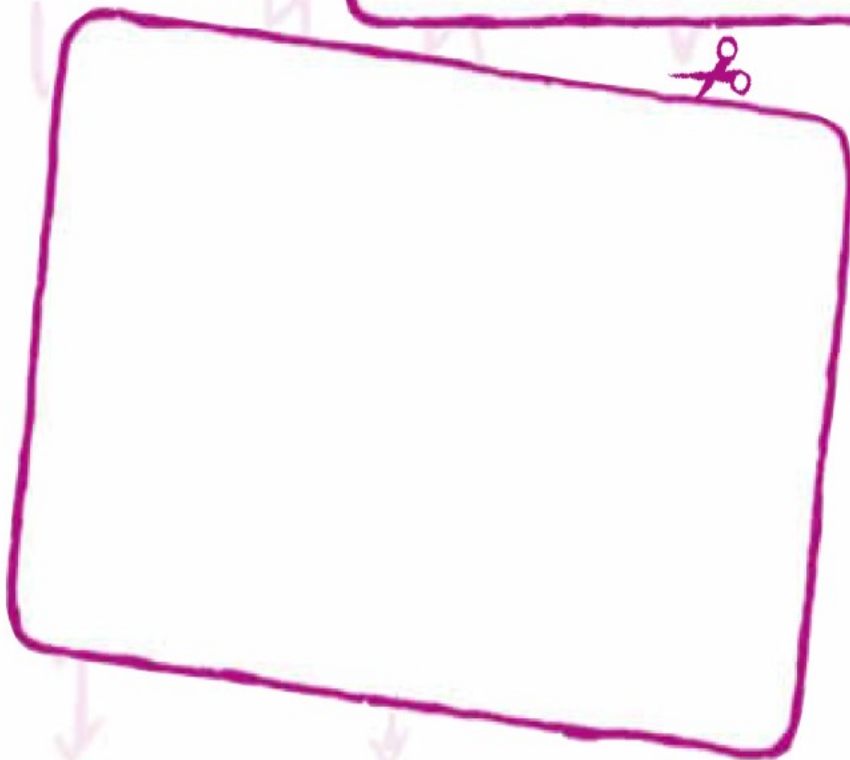
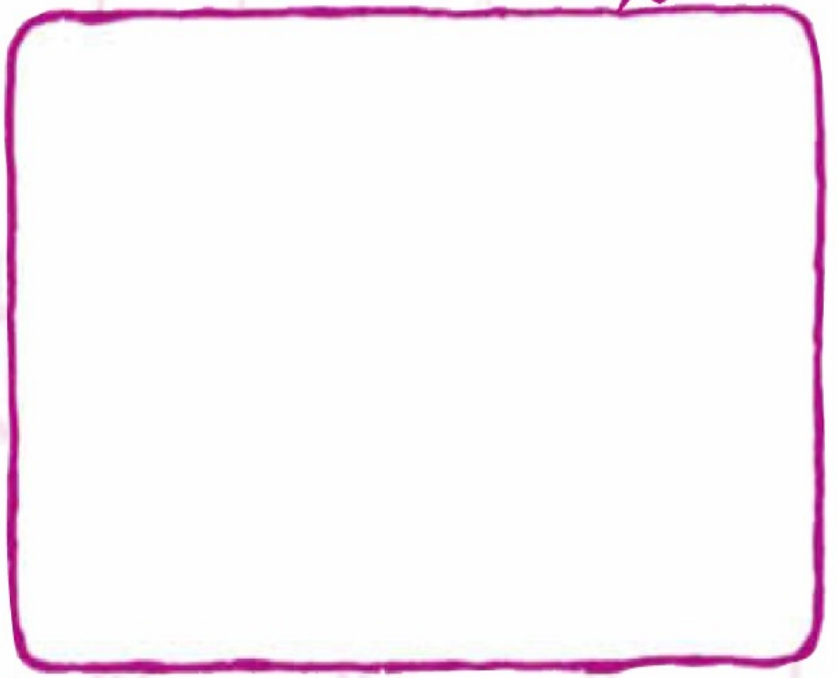
Mach einen roten Haken an die Beschreibungen, die dir gefallen, und einen schwarzen hinter die, die du gern ändern würdest!!



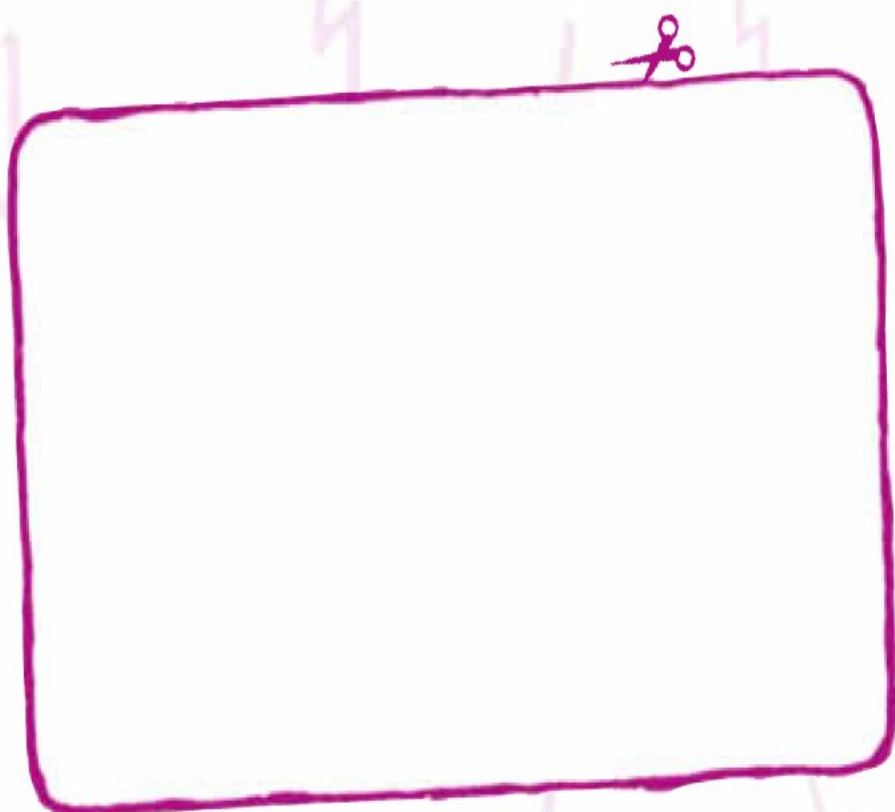




Bitte nicht stören.
Ich bin schon
gestört genug!



Entwirf Karten, die deiner Familie eindeutig sagen, dass du jetzt nicht gestört werden willst! Diese Schilder kannst du dann kopieren und an deine Zimmertür kleben!



Liebes Mathebuch,
bitte werde erwachsen
und löse deine
Probleme selbst.



Download-Code

MIT SCHULÄRGER UND LEHRERSTRESS BESSER UMGEHEN

Gegen Stress in der Schule oder mit Lehrern gibt es leider keine Wunderpillen.

Wenn du zu den Mädchen gehörst, die nicht gern zur Schule gehen, wird sich das wahrscheinlich auch nicht von heute auf morgen ändern. Aber wie alles im Leben ist auch die Schule eine Frage der Einstellung. An Schultagen, die gefüllt mit Arbeiten, Hassfächern und ungeliebten Lehrern sind, kann man sich einfach nur auf die Freundinnen und das Schulende freuen. An anderen Tagen gibt's vielleicht mal eine Überraschung, weil dich der Schulstoff interessiert, ein Lehrer dich lobt oder der Junge dich wahrnimmt, für den du heimlich schwärmst.

Wichtig ist, dass du Ärger und Probleme, die die Schule betreffen, nicht in dich reinfrisst. Wenn du das Gefühl hast, dass du dauerhaft ungerecht von Lehrern oder Mitschülern behandelt wirst, musst du dich wehren! Den alltäglichen Schulärger kannst du mit deinen Freunden teilen. Denen geht's wahrscheinlich genauso.

Und sie denken sicherlich auch:



„Die ganze Welt ist ein Irrenhaus und die Schule ist die Zentrale.“

LEHRERZENSUREN

Spitze deinen Stift und gib deinen Lehrern Zensuren!

Unterrichtsfach	Name	Verhalten	Fachwissen	Gesamtnote

Datum, deine Unterschrift:

Der Blaue Brief

Schreibe einem Lehrer oder einer Lehrerin, den oder die du überhaupt nicht leiden kannst, einen Brief und verweise ihn oder sie von der Schule! Du wirst sehen, so kannst du deinem Ärger ein bisschen Luft machen!



Typische Sprüche deiner Lehrer,
die du nie wieder hören willst!



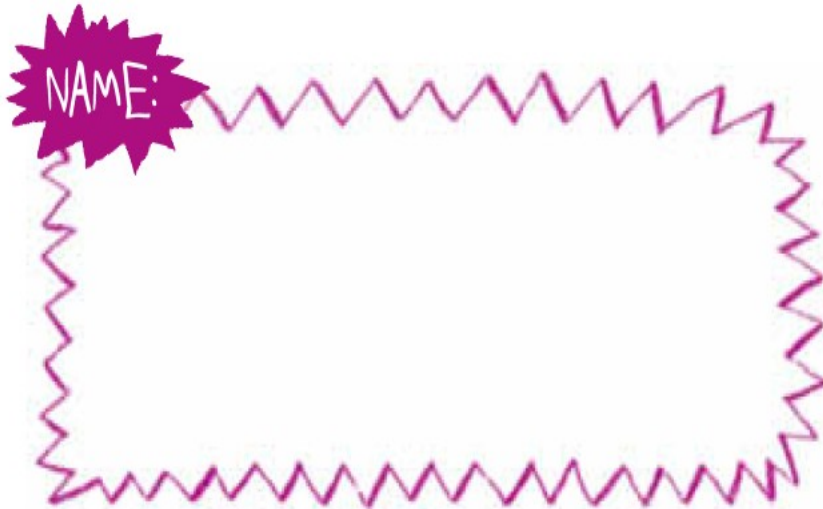
DIE ÄRGERER DES TAGES

Male Fratzen von den Leuten, die dich heute in der Schule am meisten geärgert haben!



MAL OBEN AUF SEIN!

Gibt es einen Mitschüler oder eine Klassenkameradin, der oder die dich immer wieder ärgern? Dann schreib hier seinen oder ihren Namen auf, reiß die Seite raus und steck sie einen Tag lang in deinen Schuh. Wetten, dass dir das Auftrieb gibt?!



Seite rausreißen und ...



... ab in den Schuh!



DAS SCHULSTYLING

Wie lange brauchst du morgens für das Schulstyling?

- Reicht die Zeit oder musst du dich jeden Tag hetzen?

Ist es dir wichtig, jeden Tag wie aus dem Ei gepellt zur Schule zu gehen?

- natürlich überhaupt nicht hängt von der Tagesstimmung ab

Dürfen deine Mitschüler und Lehrer anhand deines Stylings sehen, wie es dir heute geht?

- ja, sie sollen sich auf mich einstellen

- nein, das geht nur mich was an

- Legst du dir abends Sachen zum Anziehen raus oder

- entscheidest du das morgens spontan?

Was vergisst du eher einzupacken?

- die Schminktaste oder die Stiftetasche



Wie sieht deine Schultasche aus?

SCHULUNIFORM



An manchen deutschen Schulen gibt es eine Schuluniform,
die die Schüler selbst entwerfen durften.

Wie sieht deine Kreation aus?



Wie man den „schönsten Ort der Welt“ besser verkraftet



Mit ein paar kleinen Tipps kann man die Schule ertragen:

- * **Versuch nicht jeden Tag mit der Schule zu hadern.** Das macht den Gang dorthin nicht leichter. Überleg dir morgens eine Sache, die an diesem Tag ganz o.k. sein könnte.
- * **Bist du eine Schulfuffeline,** dann belohne dich nach Schulschluss mit etwas Schönerem.
- * **So doof sich das anhört:** Der Unterricht geht echt schneller vorbei, wenn man wach ist und mitarbeitet.
- * **Wirkliche Ungerechtigkeiten** musst du dir auch von Lehrern nicht gefallen lassen. Besprich sie mit deinen Mitschülern und geht gemeinsam zum Vertrauenslehrer.
- * **Wenn Mitschüler dir das Leben zur Hölle machen,** vertrau dich deinen Freunden an oder hol dir Hilfe von Erwachsenen, beispielsweise vom Vertrauenslehrer oder von einem lieben Verwandten.
- * **Schau selbst nicht weg,** wenn du Ungerechtigkeiten von Lehrern oder Mobbing an Mitschülern miterlebst.
- * **Wenn dir Schule Spaß macht** und du gern lernst, lass dir das nicht von deinen Klassenkameraden ausreden. Es ist dein Leben!
- * **Komm aus dem Knick und hole dir Hilfe,** wenn du in der Schule nicht mitkommst. Wenn du das rechtzeitig machst, kannst du Versäumtes nachholen. Denn nur wenn man sich nicht überfordert fühlt, kann der Unterricht überhaupt Spaß machen.
- * **Versuch, in einem Fach zu glänzen,** damit die Lehrer sehen, was du kannst.
- * **Ganz wichtig:** Die erste Liebe lernt man oft in der Schule kennen.

EIN SCHÖNER TRAUM ...

Wenn du es dir aussuchen könntest,
wie würde dein Stundenplan aussehen?

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Stunde					
2. Stunde					
3. Stunde					
4. Stunde					
5. Stunde					
6. Stunde					

Pubertät ist,
wenn Eltern
anfangen, schwierig
zu werden.



Download-Code

ELTERN KANN MAN ES EINFACH SELTEN RECHT MACHEN

Geht's dir auch so: Egal, was du tust, Eltern geben immer ihren Senf dazu!

Macht man zu wenig für die Schule – meckern sie. Arbeitet man bis spät in die Nacht an den Hausaufgaben, haben sie Sorge, dass man nicht ausgeschlafen ist.

Fragt man sie, ob sie einen nachmittags zum Reiten fahren, sagen sie, man soll selbstständiger sein. Will man abends länger wegbleiben, kommt der Spruch, dass man noch zu jung ist.

Ist der Rock zu kurz, muss man sich umziehen. Ist er zu lang, sieht man aus wie ein Grufti.

Findet man Physik doof, soll man „gerade als Mädchen“ Interesse für Technik haben. Aber Kochen muss man als Mädchen auch unbedingt können.

Am Frühstückstisch muss man sich mit seinen Eltern gut gelaunt unterhalten, aber mit seinen Freundinnen darf man nicht stundenlang quatschen.

So kurz vor dem Erwachsensein herrscht ein großes Missverhältnis der Interessen zwischen Kind und Eltern, und es gibt oft Streit. Das ist zwar in der Pubertät vollkommen normal, kann aber trotzdem nervig und verletzend sein. Übrigens nicht nur für die Teenager, auch für die Eltern.

Eltern wollen alles wissen, können bestimmen und verbieten, sind superpeinlich und mischen sich überall ein. Aber im besten Fall hören sie auch zu, helfen, trösten, haben Vertrauen und sind ein Fels in der Brandung, denn



Zwei Dinge sollen
Kinder von ihren
Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.
(J.W. v. Goethe)

FAMILIENAUFSTELLUNG

Male alle Mitglieder deiner Familie auf!

DU UND DEINE ELTERN

Wie ist das momentane Verhältnis zwischen dir und deinen Eltern?

- hervorragend
 normal
 geht so
 wechselhaft
 miserabel

Fühlst du dich

- grundlegend von deinen Eltern verstanden oder
 total missverstanden?

Behandeln sie dich und deine Geschwister gleich?

- immer
 nie
 oft nicht

Mit wem verträgst du dich besser?

- Mutter
 Vater
 mit beiden gleich

Halten beide Elternteile im Streit

- immer zusammen oder
 hat jeder eine eigene Meinung zum Thema?

In welchen Situationen gehst du lieber

➔ zur Mutter:

➔ zum Vater:

IMMER DASSELBE

Schreibe auf, in welchen Situationen es mit deinen Eltern Streit gibt!

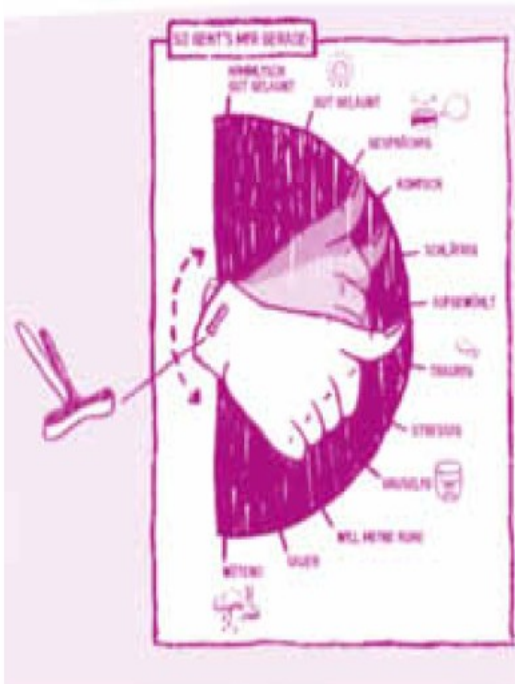
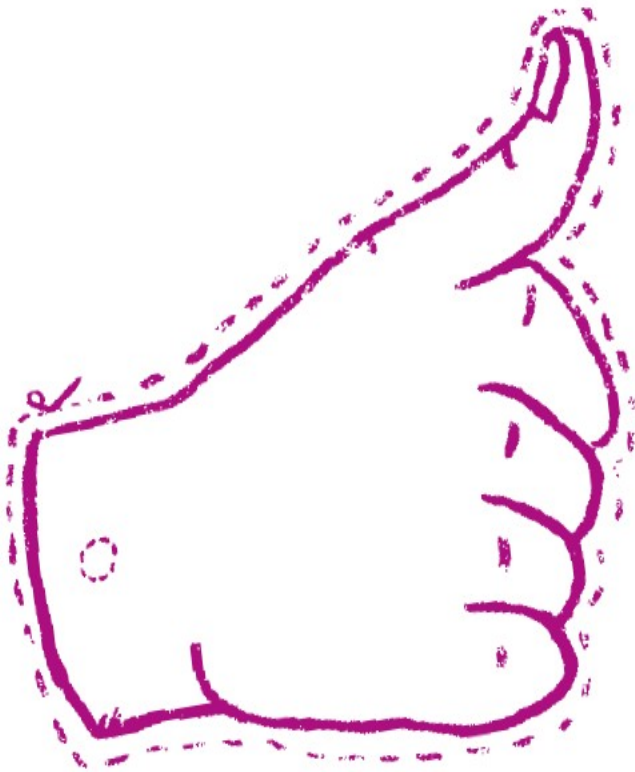


ES GEHT ABER AUCH ANDERS

Was findest du gut an deinen Eltern?

MUTTER	VATER

STIMMUNGSBAROMETER



Manchmal will man nicht viel reden, aber die Eltern sollten trotzdem wissen, wie es dir geht. Kopiere die Vorlage, schneide die Schablone aus und klebe sie auf ein Stück Pappe. Befestige dann den Daumen mit einer Verschlussklammer daran und hänge dein Laune-Barometer an deine Zimmertür!

SO GEHT'S MIR GERADE:

HIMMLISCH
GUT GELAUNT



GUT GELAUNT



GESPRÄCHIG

KOMISCH

SCHLÄFRIG

AUFGEWÜHLT

TRAURIG

STRESSIG

GRUSELIG

WILL MEINE RUHE

WÜTEND

SAUER

