

Teste dich, übe dich, stärke dich!

Manchmal ist es nicht so einfach, in einer Gruppe seinen Platz zu finden, vor allem mitten in der Pubertät, wenn sowieso alles anders ist, Pickel nerven, Schule und Lehrer sowieso, die Gefühle Achterbahn fahren ... da musst du ganz schön stark sein, wenn du dich nicht unterkriegen und mitreißen lassen willst zu Dingen, die du eigentlich ablehnst oder von denen du weißt, dass sie dir nicht gut tun. Manchmal ist es eben schwer, seine Meinung zu vertreten, NEIN zu sagen, weil man sich unter Druck gesetzt fühlt, das gilt vor allem für Alkohol und Drogen. Manchmal sind es aber auch Kleinigkeiten, die einem das Leben schwer machen, ein unausgefochtener Streit, eine schlechte Note ...

So geht's:

Damit du in all dem Trouble stark und selbstbewusst bestehen kannst, findest du im Folgenden einen Test und viele hilfreiche Übungen. Dabei geht es um deine ehrliche Selbsteinschätzung, du kannst dir dabei für jede Aussage Punkte geben, von 1 bis 6. So siehst du gleich, wie auf einem Reglereiner Laustärkeskala, wo du stehst. Je mehr Punkte du hast, desto stärker bist du in einer bestimmten Eigenschaft, desto eher stimmst du der Aussage zu. Nach jedem Abschnitt gibst du dir dann noch mal eine durchschnittliche Punktzahl, sozusagen als Zusammenfassung, damit hast du dein Ergebnis noch klarer vor Augen.

Achtung: Es geht nicht um eine WERTUNG, sondern um eine BESTANDSAUFNAHME, das heißt: Sei dir deiner Stärken und Schwächen bewusst, dann kannst du auch entsprechend gut damit umgehen: Manche vermeintlich negativen Eigenschaften können unter einem anderen Blickwinkel durchaus positiv sein und umgekehrt. Mach dir klar: Nicht jede Einzelgängerin ist ein einsamer Mensch, nicht jedes starkes Mädchen ist ohne Fehler, nicht jeder mit einer lauten Stimme vertritt auch lautstark seine Meinung ...

Vielleicht ist es auch interessant, wie dich andere sehen oder umgekehrt, wie du zum Beispiel deine Freundin siehst. Du kannst diesen Test also alleine, gemeinsam mit deinen Freundinnen, Geschwistern oder auch mit deinen Eltern machen. Frag doch mal deine Mutter, wie sie mit Frust in ihrem Job um geht? Wie dein Vater seinem Kollegen die Meinung sagt? Oder welche Vorbilder dein Bruder hat? Überlege, wie selbstbewusst eure Klassentussi wirklich ist?

Finde heraus, was *deine* persönlichen Stärken oder Schwächen sind, und wenn du merkst: da geht noch was, liegt es an dir, aktiv zu werden. Nach jedem Abschnitt findest du ein paar Übungen, die dir weiterhelfen können. Achtung: Es geht dabei nicht darum, dich oder den anderen „runter“ zu machen, sondern im Gegenteil darum, aus Fehlern zu lernen, sich gegenseitig weiterzuhelfen – davon profitiert ihr alle.

Wenn ihr mehrere seid, mache eine Kopie oder übertrage die Tabelle auf ein Stück Papier.

Los geht's!

1

Frage/Punkte	1	2	3	4	5	6
	--	-	++	+-	+	++
Ich habe viele Freunde.						
Ich bin beliebt.						
Ich habe lieber weniger, dafür umso bessere Freundinnen.						
Ich bin lieber eine Einzelgängerin.						
Ich kann mich gut in eine Gruppe integrieren.						
Ich fühle mich bei meinen Freunden anerkannt.						
Meine Freunde sind immer für dich da, wenn ich sie brauche.						

Gib dir Punkte dafür, wie gut du dich insgesamt in deinem sozialen Umfeld integriert fühlst:

Was du so oder so tun kannst: Die einen haben am liebsten viele Freunde um sich, die anderen brauchen nur eine beste Freundin – egal, wie das bei dir ist, Hauptsache, du fühlst dich nicht alleine. Denn Einzelgängerin sein, heißt ja nicht gleich einsam sein. Wichtig ist, dass du den Kontakt und das Gespräch mit deinen Mitmenschen nicht vernachlässigst. Rede offen und ehrlich über dein Sorgen und Nöte. Lass Andere Anteil an deinem Leben haben. Suche dir Beflügler, das sind Menschen, bei denen du dich automatisch wohl fühlst, die dir etwas geben, mit denen du Spaß hast – und die dich ganz sicher auch als wertvolle Freundin schätzen! Versuche im Gegenteil Engergieräuber zu meiden, das sind Menschen, die dich mit ihren Problemen vollsülzen, aber in Wahrheit weder daran arbeiten noch Unterstützung haben wollen.

Frage/Punkte	1 --	2 -	3 -+	4 +-	5 +	6 ++
Mein Körper ist stark und gesund.						
Ich weiß, was meinem Körper gut tut.						
Ich mag meinen Körper.						
Ich höre oft auf meine innere Stimme, mein Bauchgefühl.						
Ich kenne meine körperlichen Grenzen.						
Ich bin mit mir in der Balance.						
Ich pflege meinen Körper – äußerlich.						
Ich pflege meinen Körper – innerlich?						

Gib dir Punkte dafür, wie sehr du deinen Körper magst und auf ihn aufpasst:

Was du so oder so tun kannst: Hüftewackeln, Armeschleudern, Tanzen, Sport und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft geben dir ein gutes Körpergefühl, bei Klettertouren und Dauerlauf erfährst du, was dein Körper alles leisten kann – und testest deine körperlichen Grenzen. Oder du probierst mal folgende Übungen aus: Balanciere ein Buch auf dem Kopf durch dein Zimmer, das sorgt für einen sicheren Gang, mit dem du dann (ohne Buch!) auf dem Schulhof oder auf dem Weg zur Tafel bestehen kannst. Zudem kannst du dir für heikle Situationen folgende Gesten aneignen:

- Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden!
- Langsam tief in den Bauch atmen.
- Brustbein nach vorne-oben strecken.
- Schau deinem Gesprächspartner fest in die Augen.
- Denke an deine Schokoladenseiten!
- **Lächeln – und die Welt gehört dir.**

3

Frage/Punkte	1 --	2 -	3 -+	4 +-	5 +	6 ++
Ich weiß, was ich alles kann.						
Ich kann zeigen und sagen, was in mir steckt.						
Ich kann mich gut verkaufen.						
Ich kann gut über mich sprechen.						
Ich kann gut mit Lob und Komplimenten umgehen.						
Ich bin mir meiner persönlichen Schwächen bewusst.						
Ich suche immer die Schuld bei mir.						

Gib dir Punkte dafür, wie hoch dein Selbstwertgefühl ist: _____

Was du so oder so tun kannst: Kenne deine Schokoladenseiten – schreibe zehn gute Eigenschaften von dir auf einen Zettel und hänge ihn gut sichtbar an deine Wand. Oder lege dir ein Erfolgstagebuch zu, in dem du drei Monate lang jeden Abend mindestens fünf positive Erlebnisse des Tages einträgst wie zum Beispiel: „Eine drei in Mathe, keine vier“ oder „Der blöden Anna die Meinung gesagt“ oder „Beim Dauerlauf durchgehalten“. Auch ein „Straße überquert ohne Unfall“ kann ein positives Erlebnis sein. Andere Möglichkeit: mache aus deinem Namen dein Programm! Gib dir für jeden Buchstaben eine positive Eigenschaft, also zum Beispiel Sina = super, intelligent, natürlich, aktiv. Oder suche dir einen der folgenden Sätze aus, schreibe ihn ab und klebe ihn in dein Portemonnaie:

- Ich bin gut so, wie ich bin.
- Ich darf zeigen, was ich kann.
- Ich muss es MIR recht machen.
- Ich darf stolz auf mich sein.
- Mein bestes ist gut genug.

Frage/Punkte	1 --	2 -	3 -+	4 +-	5 +	6 ++
Ich bin ehrgeizig.						
Ich orientiere mich nach oben.						
Ich träume davon, ein Model oder ein Popstar zu sein.						
Ich tauche gerne ab in Fantasy- oder Computerwelten.						
Ich spiele in der Chat-Community eine Andere.						
Ich will das It.-Girl meiner Schule sein.						
Ich will cool sein.						
Ich bin zufrieden mit mir, so wie ich bin.						
Ich würde gerne mit meiner Freundin tauschen.						

Gib dir Punkte dafür, wie gut du dich selbst einschätzen kannst: _____

Was du so oder so tun kannst: Träume ist gut, Vorbilder haben auch! Aber sie müssen realistisch sein, sprich erreichbar und vor allem: Sie müssen zu dir passen. Und das kannst du für dich ausprobieren. Wie eine Schauspielerin kannst du für einen Nachmittag in die jeweilige Rolle schlüpfen, das geht ohne Verkleiden, nur mit deiner Stimme und Körpersprache. Dann prüfe, was dich daran besonders fasziniert:

Ist es die Anerkennung und Bewunderung, die du als Pop-Star genießt? Dann suche dir in deinem Umfeld mehr Beifallsmomente! Trete mehr aus den Hintergrund in den Mittelpunkt.

Ist es die Coolness, die du als Oberstufenschülerin toll findest? Dann lege dir unbedingt eine eigene Meinung und etwas Unverwechselbares zu. Denn cool sein kann man in jedem Alter – und zwar ohne Alkohol und Drogen.

5

Frage/Punkte	1 --	2 -	3 -+	4 +-	5 +	6 ++
Ich kann sagen, wenn mir etwas nicht passt.						
Ich sage meiner Freundin immer meine Meinung.						
Ich wehre mich, wenn mich jemand anschreit.						
Ich höre auf meine innere Stimme und reagiere entsprechend.						
Ich kann gut meine Meinung vertreten.						
Ich bin eine, die während einer Diskussion oft nickt.						
Ich lästere gerne.						
Ich bin leicht beeinflussbar.						

Gib dir Punkte dafür, wie gut deine eigene Bedürfnisse äußern kannst: _____

Was du so oder so tun kannst: Das Wort „Ich“ ist weder egoistisch noch schlecht, sondern eine ganz klare Form der Kommunikation. Mit Ich-Botschaften kannst du fair kommunizieren und deine Meinung sagen, ohne dass dein Gegenüber eingeschnappt reagiert, du kannst sagen, was du erlebt und gehört hast, wie du das findest, wie es dir damit geht und was du dir wünschst.

6

Frage/Punkte	1 --	2 -	3 -+	4 +-	5 +	6 ++
Ich bin schnell enttäuscht.						
Ich muss immer mit anderen konkurrieren.						
Ich werde schnell wütend.						
Ich fühle mich oft ungerecht behandelt.						
Ich gebe schnell auf.						
Ich kann gut beim Spielen verlieren.						
Ich kämpfe bis zum Schluss.						

Gib dir Punkte dafür, wie gut du mit Frust umgehen kannst: _____

Was du so oder so tun kannst: Wer sehr ehrgeizig ist, kann manchmal schlecht mit Niederlagen umgehen. Deshalb: Gewinnen wollen, verlieren können, lautet die Devise. Trainiere Frustmomente beim Spielen und bei allen Gelegenheiten, wo es nicht so drauf ankommt, strenge dich immer an, gebe dein Bestes, um dein Ziel zu erreichen, aber mach dich locker, wenn du es nicht erreichst – es geht um nichts! Um es konkreter zu fassen, beantworte folgende Frage:

Was denkst du, in welchem Satz erkennst du dich wieder, wenn du bei einem Spiel verloren bzw. eine schlechte Note kassiert hast:

Das ist, weil ich ...

- A) ... eh schlecht bin.
- B) ... weil ich nicht trainiert, aufgepasst bzw. nicht gut gelernt habe.
- C) ... weil das Wetter doof war bzw. der Lehrer das falsche Thema drangenommen hat.

Dann überlege, ob du ...

- a) ... an deinem Selbstbewusstsein arbeitest.
- b) ... deine Leistung verbessern kannst.
- c) ... auch mal Verantwortung für dein Handeln übernimmst.

Frage/Punkte	1 --	2 -	3 -+	4 +-	5 +	6 ++
Ich habe immer eine eigene Meinung.						
Ich habe eine laute Stimme.						
Ich kann meine Meinung laut sagen.						
Ich kann gut nein sagen.						
Ich verlasse bei einem Streit den Raum.						
Ich diskutiere gerne.						
Ich habe das Gefühl, mein Gegenüber hört mir nicht zu.						
Ich handele oft gegen meine innere Überzeugung.						

Gib dir Punkte dafür, wie gut du NEIN sagen kannst: _____

Was du so oder so tun kannst: Lege dir ein paar coole Statements zurecht wie „Ich trinke keine harten Sachen“ oder „Ich rauche nicht, das macht schlechte Haut“ oder „Ich gehe nie zu McDonald's“, irgendwann wirst du nicht mehr danach gefragt, weil du eine eindeutige Haltung und Meinung hast. Das funktioniert übrigens in allen kritischen Bereichen gut (Alkohol, Drogen, Rauchen, Mutproben).

Außerdem: Nein sagen üben! Stelle dich mit deiner Freundin Auge in Auge gegenüber und legt eure Handflächen gegeneinander. Während ihr euch abwechselnd mit den Händen sanft schubst, sagst du „Ja“, deine Freundin „Nein“. Tauscht nach einer Minute die Rolle, jetzt sagst du „Nein“ und deine Freundin „Ja“. Verändert und steigert dabei Lautstärke und Betonung. Je bestimmter du „Nein“ sagst, desto stärker schubst du automatisch und desto stärker fühlst du auch.

Und ganz wichtig: Wenn du das Gefühl hast, dein Nein wird nicht gehört, dann signalisiere mit deinem Körper auch Nein. Im Klartext: Geh weg!

DEN VOLLSTÄNDIGEN TEST FINDEST DU IN:

ILONA EINWOHLT, MEINE CLIQUE UND ICH, WÜRZBURG 2010

Dieser Test ist aus: Ilona Einwohlt, „Meine Clique und ich“, Arena Verlag Würzburg 2010 und nur für deinen persönlichen Gebrauch gedacht. Jegliche schriftliche Vervielfältigung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Verlages.