

Corinna Leibig · Hans Hopf



Bin  
ich  
richtig



PUBERTÄTS-  
WEGWEISER  
für Jugendliche

FRAGEN, ANTWORTEN,  
GEHEIMNISSE, ÜBUNGEN  
UND EXPERTEN-  
INFOS.

Mabuse-Verlag



ICH LERNE  
MEINE Gedanken  
ZU BEOBACHTEN &  
ZU LENKEN. ICH SAGE

**STOPP!**

ICH BIN viel mehr  
ALS MEINE  
Gedanken.



## HABEN MEINE GEDANKEN RECHT?

In letzter Zeit hast du oft merkwürdige Gedanken. Du tust alles, um sie zu unterdrücken, denn sie kommen dir fremd vor und erschrecken dich. Neulich hattest du blitzartig den Impuls, den Finger in eine Steckdose zu stecken. Du weißt gleichzeitig, dass du es nicht tun wirst, aber der Impuls hat dir ziemlich Angst gemacht. Du kannst auch keine einfachen Entscheidungen mehr treffen, alles muss vorher ganz genau überprüft, bedacht und überlegt werden ...

Neulich, beim Treppensteigen, hast du die Treppen gezählt. Du hast die Zahl vergessen und noch mal von vorne angefangen. Das war seltsam ...

Deine Eltern schimpfen, weil dein Zimmer ein einziges Chaos ist. Aber du kannst dich von nichts trennen, du bist dir ganz sicher, alles irgendwann noch mal zu brauchen. Kürzlich warst du im Zimmer deines Freundes. Bei ihm war alles perfekt, fast ein wenig steril. Ist das normal (mehr hier: „Wie kann ich perfekt sein?“)?

Nach einem Streit mit deinen Eltern musstest du plötzlich unbedingt deine Hände waschen. Du konntest gar nicht mehr damit aufhören.

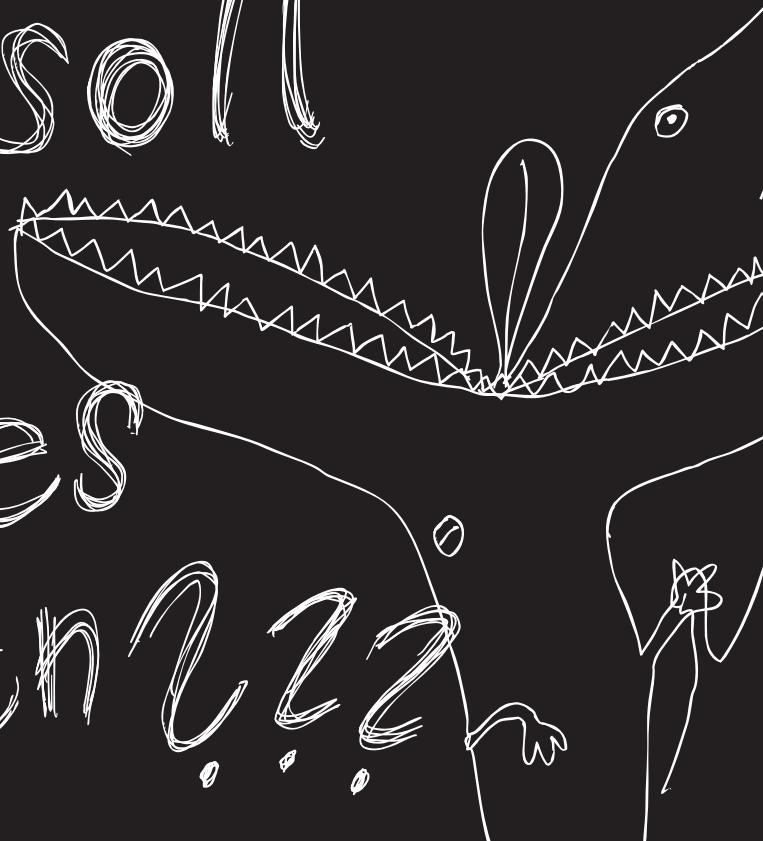
Solche Zwangsgedanken und Handlungen sind – vor allem bei Jungs – während der Pubertät nicht selten. Du erinnerst dich an den Umbau im Gehirn: Von dir wird gerade richtig viel verlangt. Jetzt können viele Unsicherheiten und Ängste auftreten. Zwänge versuchen, Ordnung zu schaffen, und in den meisten Fällen verschwinden sie von selbst. Sollten sie jedoch stärker werden und dir Angst machen und dich quälen, solltest du Hilfe suchen. Am Schluss des Buches erfährst du mehr darüber.

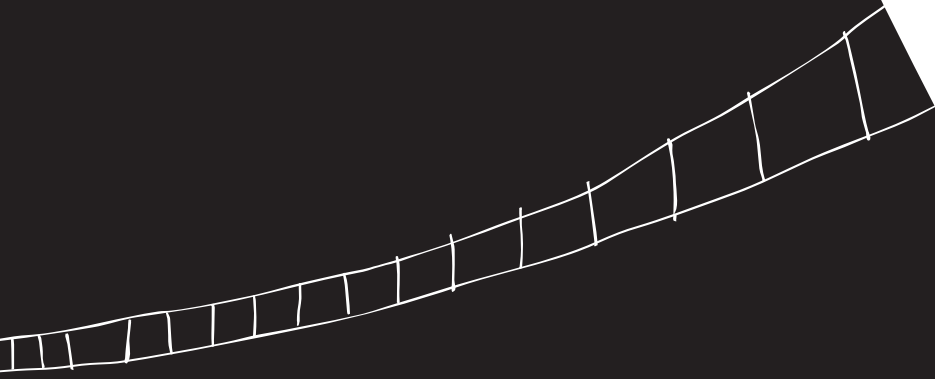
### ÜBUNG

**Vor dem Einschlafen: Stell dir vor, dass du im Korb eines Heißluftballons bist, der noch auf dem Boden steht. Du möchtest gerne abheben und federleicht über den Wolken schweben. Dafür musst du die Gewichte, die am Rand hängen, mit aller Kraft auf den Boden werfen. Wofür steht dein erstes Gewicht? Die stressige Schule? Wirf sie von Bord. Spürst du schon, wie der Ballon leichter wird und eine Handbreit über dem Boden schwebt? Wofür steht das zweite Gewicht? Deine seltsamen Gedanken? Lass sie von Bord fallen! ... usw.**

**Wenn du alle Gewichte losgelassen hast, dann schwebst du. Fühlt sich das nicht großartig an? Siehst du, wie klein deine Sorgen und Probleme von hier oben sind?**

Wie soll  
ich  
das alles  
schaffen???





## WIE SOLL ICH DAS ALLES SCHAFFEN?

Momentan ist dir alles zu viel! Du hast eine Arbeit in Mathe geschrieben. Wenn du die vermasselt hast, ist deine Versetzung gefährdet. Davor hast du eine Riesenangst, denn du möchtest unbedingt das Abi machen, weil du studieren willst. Du hattest noch überlegt, dich krankschreiben zu lassen, um die Situation und die Angst zu vermeiden.

Aber das wäre der schlechteste Weg. Wir müssen uns unseren Ängsten stellen, nur so können wir sie langfristig bewältigen – die Arbeit müsstest du sowieso irgendwann nachschreiben. Wenn du nicht ausreichend gelernt hast, hast du berechtigterweise Angst. Die lässt sich nur durch intensive Vorbereitung beschwichtigen. So gut wie alle Menschen leiden – mehr oder weniger – an Prüfungsängsten. Gegen sie helfen zum Beispiel Entspannungsübungen, denn wenn wir entspannt sind, verschwindet die Angst.

Du hast Angst, keinen Freund zu finden, bis jetzt hat sich kein einziger Junge für dich interessiert – jedenfalls nicht, dass du wüsstest!

Aber auch hier hilft Angst nicht weiter. Denk dran, dass du ein einzigartiges Mädchen bist, das sehr selbstbewusst sein kann. Du wirst ganz sicher irgendwann jemanden finden, der dir gefällt, dich versteht und mit dem du viele Gemeinsamkeiten hast. Berufswahl und Partnerwahl sind zwei Meilensteine in unserem Leben. Sie prägen den Lebensweg entscheidend.

Je früher du lernst, dich deinen Ängsten zu stellen, desto besser wirst du in deinem späteren Leben zurecht kommen. Also traue dich, du schaffst das!

## ÜBUNG

Stell dir vor, die Angst verwandelt sich in eine winzig kleine Person, die mit dir reden möchte. In dieser Übung bist du viel größer als sie, also keine Sorge! Frage sie doch mal, was genau sie dir sagen möchte. Unterhalte dich mit ihr. Trinke einen Tee mit ihr. Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass sie sogar Vorschläge für dich hat, wie du mit dem Gefühl umgehen kannst. Und ehrlich: Hätten wir niemals Angst, es könnte sein, dass wir auch niemals etwas verändern oder etwas Großes erschaffen würden. Wenn wir uns mit der Angst anfreunden, dann hilft sie uns, unser Leben zu meistern, dann bringt sie uns in Bewegung!