

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



© 2023 des Titels Daniel Wiechmann, Corinna Böck »Alles, was du in der Schule nicht gelernt hast« (978-3-978-3-96905-231-0) 2023 by Yes Verlag München  
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

CORINNA BÖCK  
DANIEL WIECHMANN

**YES**

# Inhalt

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

## **Psychologie I** **22**

---

Wie du dich selbst besser kennenlernst

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
--	----

<i>»Du musst nur an dich glauben, dann kannst du alles schaffen« – warum dieser Spruch Bullshit ist .....</i>	29
---	----

<i>Checkliste Selbstbewusstsein .....</i>	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

<i>»Der Traumjob ist kein gemachtes Nest«.....</i>	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? .....	67
<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
<b>Organisation und Alltag I</b>	<b>72</b>
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

© 2023 des Titels Daniel Wiechmann, Corinna Böck »Alles, was du in der Schule nicht gelernt hast« (978-3-978-3-96905-231-0) 2023 by Yes Verlag München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.rnvg-verlag.de>

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

## **Finanzen und Steuern I** **99**

Was kostet die Welt?

### EXPERTENINTERVIEW FINANZEN UND STEUERN

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

Wie viel Geld du zum Leben brauchst.....	102
<i>Was kostet das Studierendenleben?</i> .....	102
<i>Was kostet eine (eigene) Wohnung?</i> .....	104

Wie du deine Ausbildung/dein Studium finanzieren kannst.....	105
<i>Was ist BAföG?</i> .....	105
<i>Der BAföG-Antrag</i> .....	108
<i>Was ist ein Bildungskredit, was ein Studienkredit und wie funktionieren sie?</i>	109
<i>Welche Nebenjobs lohnen sich besonders?</i> .....	111
<i>Was ist ein Stipendium und wie bekommst du eines?</i> .....	112

## **Psychologie II** **114**

Wie aus Schwächen Stärken werden	
Was du über Stärken und Schwächen wissen musst .....	114
<i>Das Wertequadrat von Nicolai Hartmann und Paul Helwig</i> .....	114
Wie meisterst du Rückschläge? Eine positive Fehlerkultur .....	120
Wie triffst du gute Entscheidungen? .....	123

Wie du den Bewerbungsprozess meisterst

Wie schreibst du erfolgreich Bewerbungen? ..... 126

*Wie identifizierst du deine Hard Skills?* ..... 126

*Welche Fähigkeiten gehören zu deinen Soft Skills?* ..... 127

*Wie formulierst du ein Anschreiben, das im Gedächtnis bleibt?* ..... 131

*Worauf kommt es beim Lebenslauf an?* ..... 134

*Welche Dokumente gehören in einen Anhang?* ..... 136

*Zehn Dinge, die du bei deiner Bewerbung nicht tun solltest* ..... 137

*Du hast deine Bewerbung geschrieben – wie geht es weiter?* ..... 138

Wie meisterst du Bewerbungsgespräche?..... 139

*Fünf Tipps gegen Nervosität*..... 140

*Wie bereitest du dich auf das Gespräch vor?* ..... 141

*Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab?*..... 143

Dein Arbeitsvertrag - worauf du achten solltest ..... 147

**Organisation und Alltag II**

Das bisschen Haushalt

Wie gelingt es aufzuräumen? ..... 150

*Die Marie-Kondo-Methode*..... 150

*Die 15-Minuten-Methode* ..... 151

*Die Alles-muss-raus-Methode* ..... 152

Wo wirst du Dinge los, die du nicht mehr brauchst? ..... 153

Wie funktioniert ein Haushalt?..... 155

*Was brauchst du unbedingt zu Hause?*..... 155

*Was kann dein Backofen alles?*..... 156

*Zum Thema Sauberkeit* ..... 157

*Die Kunst des Waschens* ..... 159

*Wie du deinen Stromverbrauch in den Griff bekommst*..... 162

*Das Haushaltsbuch* ..... 163

*Wo du in deiner Wohnung nicht bohren solltest* ..... 164

*Wie du mit deinem Kühlschrank umgehen solltest* ..... 165

© 2023 des Titels Daniel Wiechmann, Corinna Böck »Alles, was du in der Schule nicht gelernt hast« (978-3-978-3-96905-231-0) 2023 by Yes Verlag München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.wrnvg-verlag.de>

<i>Essensplanung</i> .....	166
<i>So lüftest 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
<b>EXPERTENINTERVIEW KOMMUNIKATION</b>	
<i>»Kann es noch besser werden? Ich glaube, ja!«</i> .....	228

© 2023 des Titels Daniel Wiechmann, Corinna Böck »Alles, was du in der Schule nicht gelernt hast« (978-3-978-3-96905-231-0) 2023 by Yes Verlag München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivg-verlag.de>

## 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 bestimmst ..... 233

*In sieben Schritten zum eigenen Unternehmen* ..... 236

Wie viel du als Angestellte:r verdienen kannst ..... 239

*Gehalt oder Lohn – eine Begriffsklärung* ..... 239

*Wer verdient was?* ..... 240

Wie du bei Gehaltsverhandlungen garantiert

mehr Geld bekommst ..... 243

*Erfolg oder Misserfolg – wie solltest du vorgehen?* ..... 244

## Finanzen und Steuern II

248

### Von Steuererklärungen und Gehaltszetteln

Was ist eigentlich eine Steuererklärung? ..... 248

*Wer muss/sollte eine Steuererklärung abgeben?* ..... 248

*Bis wann muss eine Steuererklärung abgegeben werden?* ..... 250

*Wie kannst du deine Steuererklärung abgeben?* ..... 251

*Welche Steuerklassen gibt es?* ..... 251

*So machst du deine Steuererklärung* ..... 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

© 2023 des Titels Daniel Wiechmann, Corinna Böck »Alles, was du in der Schule nicht gelernt hast« (978-3-978-3-96905-231-0) 2023 by Yes Verlag München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.wirng-verlag.de>

## 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
<i>Was du bei Trauer tun kannst</i> .....	328
<i>Wie kannst du Trauernde unterstützen?</i> .....	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

© 2023 des Titels Daniel Wiechmann, Corinna Böck »Alles, was du in der Schule nicht gelernt hast« (978-3-978-3-96905-231-0) 2023 by Yes Verlag München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rnvg-verlag.de>