

Gedi Solms 



JUNGE



DAS MUSST

DU WISSEN

Das ultimative Buch für
Jungs ab 12 Jahren



Mit Lifehacks,
Rätseln und
Challenges

riva

VORWORT



Wusstest du, dass das das Gehirn überflüssige Sachen ausblendet, wie zum Beispiel das zweite »das« in diesem Satz? Nein? Dafür hast du ja auch dieses Buch! Hier erfährst du alles, was ein Junge auf jeden Fall wissen sollte – und auch ein paar Dinge, die vielleicht gar nicht so wichtig sind, aber einfach Spaß machen! Schließlich ist die Welt für uns Jungs schon kompliziert genug!

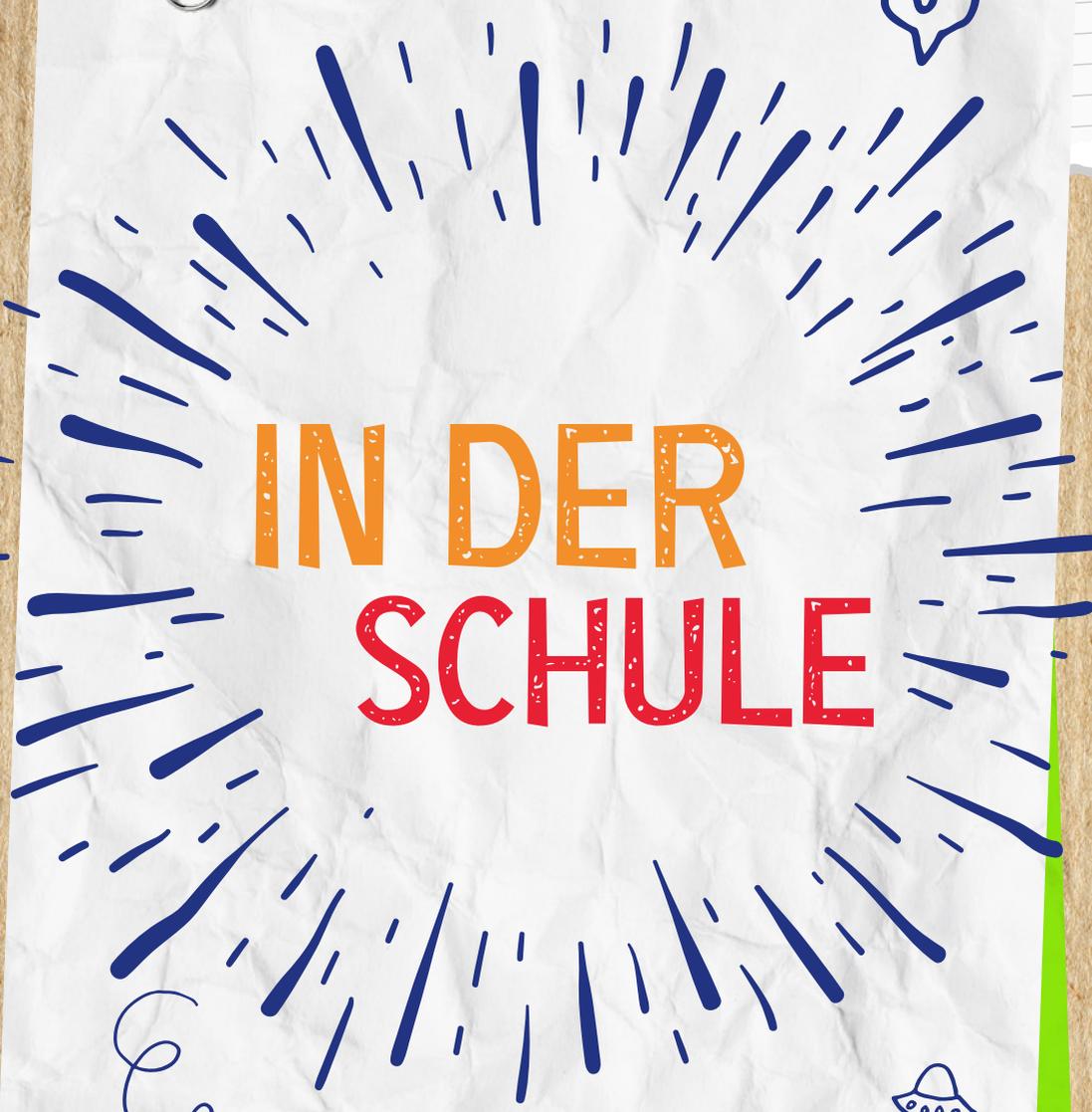
In den nächsten Kapiteln erfährst du, wie Schule richtig Spaß machen kann, du durch psychologische Tricks dein Leben (und Taschengeld) verbesserst, du immer bei Schere, Stein, Papier gewinnst, du dich richtig benimmst, wie du erkennst, ob ein Mädchen dich mag und vieles mehr.

Dabei darf der Spaß natürlich nicht zu kurz kommen. Darum habe ich für dich und deine Freunde die besten Flachwitze, Rätsel, optischen Illusionen, Challenges, Pranks, Bauprojekte, Experimente, Funfacts und Spiele zusammengestellt. Damit wird dir garantiert nie langweilig.

Mal ganz ehrlich: Als ich jünger war, war ich nicht unbedingt der größte Leser. Ich war oft enttäuscht, wenn ich schon an der Verpackung erkannt habe, dass ich ein dickes Buch geschenkt bekomme. Mit »Junge, das musst du wissen« soll Lesen jedoch Spaß machen. Hier bekommst du ein tolles Buch, das du statt von vorn bis hinten auch einfach immer mal wieder zwischendurch Kapitel für Kapitel lesen und als kleines Nachschlagewerk und Pausenfüller benutzen kannst.

Viel Spaß beim Lesen!





IN DER SCHULE



Ja, ich weiß was du jetzt denkst ... Schule, wieso muss ich auch noch in meiner Freizeit über Schule nachdenken?! Also zumindest würde es mir so gehen.

Bis zur neunten Klasse konnte ich Schule nicht ausstehen! Das ist doch reine Zeitverschwendung. Den ganzen Tag rumsitzen und Sachen lernen, von denen man die Hälfte eh wieder vergisst und die andere Hälfte einen nicht interessiert.

Damit du dich in der Schule nicht zu Tode langweilen musst, hier meine Sammlung von wirklich interessanten und lustigen Fakten.

UNNÜTZES WISSEN UND FUNFACTS

Bist du wütend oder sauer, kann das deiner Psyche schaden. Außerdem senkt sich dein IQ und du lebst kürzer.

Hunde merken, wenn jemand gemein zu ihren Herrchen ist und nehmen sogar keine Leckerli von der gemeinen Person an.



New York City liegt südlicher als Rom.

Das Verfallsdatum auf einer Wasserflasche gilt nicht für das Wasser, sondern für die Flasche.



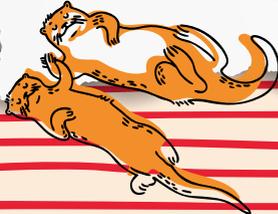
Im Eigelb steckt mehr Eiweiß als im Eiweiß.



Skorpione können bis zu zwei Jahre ohne Nahrung auskommen.

US-amerikanische Wissenschaftler haben ein Virus entdeckt, das Menschen dümmer macht.

Otter halten Händchen wenn sie schlafen, damit sie nicht davon schwimmen.



Schüler mit schlechten Noten sind im späteren Leben oft erfolgreicher als Schüler mit guten Noten.

Der Rekord für die meisten Passagiere in einem Flugzeug ist 1081 Menschen. Er wurde 1991 aufgestellt und während des Fluges wurden 2 Babys geboren.



Im Sudan gibt es mehr Pyramiden als in Ägypten.

Man kann in einem Traum nicht lesen, weil lesen und träumen Funktionen verschiedener Seiten des Gehirns sind, die nicht im Traum zusammenarbeiten können.

Wusstest du, dass das das Gehirn überflüssige Sachen ausblendet, wie z.B. das zweite »das« in diesem Satz?



Teenager, die noch nie geraucht oder Alkohol getrunken haben, sind laut einer Studie der Essex Universität vier bis sechs Mal glücklicher.



Es schadet deinen Augen nicht, nah am Fernseher zu sitzen.

Karotten waren früher lila. Erst ab dem 18. Jahrhundert hat sich die orange Karotte entwickelt und durchgesetzt.

SPICK-TRICKS

Du denkst, das ist unnützes Wissen? Dann musst du wahrscheinlich nicht Latein in der Schule lernen. Latein, eine tote Sprache, die man zu nichts gebrauchen kann, außer irgendwelche Inschriften von Gebäuden zu übersetzen. Die Texte von Cicero und Caesar sind doch schon alle übersetzt. Wieso soll ich das jetzt noch mal machen und muss dafür Tausende Vokabeln und schwere Grammatik lernen? Das konnte und wollte ich nicht verstehen. Also habe ich mir Abhilfe verschafft. Natürlich mit Spicken.

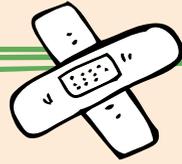
Dass Schule auch anders sein kann, einem Spicken gar nichts bringt, lernen Spaß macht und man sich nicht zu Tode langweilen muss, hätte ich damals nie jemandem geglaubt, aber dazu später mehr.

Hier kommen meine fünf besten Spick-Tricks.

✂ Handy in der Federmappe

Heutzutage kann man mit dem Handy fast alles machen und darum eignet es sich auch besonders gut als Spicker. Einfach das Handy unauffällig in die Federmappe stecken und dann die benötigten Informationen von Fotos oder aus dem Internet ablesen. Leider können aufmerksame Lehrer diesen Spicker leicht entdecken. Hat man aber das Glück, einen etwas unaufmerksameren Lehrer zu haben, so wie ich es hatte, kann man schnell zum besten Latein-Schüler werden. Nur wenn die Technik dann mal versagt, hat man Pech und bekommt auf einmal die Note Fünf von der verwunderten Lehrerin verpasst – mit der Bemerkung »Was war los, Cedric?«





○ Das Notfallpflaster

Auch wenn ich diesen Spicker nie selber benutzt habe, wünschte ich mir, ich hätte ihn in meiner Schulzeit gekannt. Schreib auf die Innenseite des Pflasters alle Informationen die wichtig sein könnten und wenn du im Test nicht weiter weißt, zieh das Pflaster halb von deinem Arm. Jetzt hast du alle Informationen vor dir. Ein richtiges Notfallpflaster eben. Kein Lehrer wird auf die Idee kommen, dich einfach so zu bitten, dein Pflaster abzumachen. Die einzigen Nachteile sind, dass es vielleicht etwas wehtut das Pflaster abzuziehen und das man nicht so viel auf ein Pflaster schreiben kann.

× Hefter im Toilettenraum

Dieser Spicker eignet sich besonders bei längeren Tests, in denen man Zeit hat auf Toilette zu gehen. Am besten legt man den Hefter oder das Buch zusätzlich in einen Rucksack, damit niemand Verdacht schöpft. So sieht es aus, als hätte einfach jemand seinen Rucksack im Toilettenraum vergessen. Nach der Testausgabe kannst du dir die Aufgaben genau anschauen, um zu verstehen, welche Informationen du brauchst. Dann »musst« du auf einmal ganz dringend auf Toilette und los gehts. Merk dir so viel du kannst, denn spätestens beim zweiten Toilettengang wird der Lehrer Verdacht schöpfen.



○ Leichter Druck

Mein Retter in so vielen Tests und absoluter Liebling unter den Spick-Tricks: der leichte Druck. Es braucht einige Versuche, um diese Technik zu beherrschen. Sobald man jedoch die richtige Druckereinstellung gefunden hat und ungefähr weiß, was im Test abgefragt wird, gibt es keinen besseren Spicker. Der Trick besteht darin, vor dem Test alle nötigen Infos so schwach auf liniertes (oder kariertes) Papier zu drucken, dass man nur bei ganz genauem Hinsehen überhaupt etwas erkennt. Dann kann man sich sicher sein, dass ein Lehrer mit seinen alten Augen das beim Vorbeigehen nicht schafft. Aber Achtung, du darfst auf keinen Fall dieses Blatt mit abgeben. Die Gefahr, dass der Lehrer es dann doch entdeckt, ist einfach zu hoch.

× Spion-Ausrüstung

Ja, das gibt es wirklich. Die perfekte Ausrüstung zum Spicken. Mit versteckter Knopfkamera, Mikrofon und unsichtbarem Kopfhörer wie in einem James-Bond-Film. So was wollte bestimmt jeder schon mal haben, ich auf jeden Fall! Mit so einer Ausrüstung und den richtigen Freunden kann man jeden Test bestehen. Leider konnte ich mir als Jugendlicher die knapp 500 Euro teure Ausrüstung nie leisten. Und Eltern fragen, würde ja dabei auch eher schlecht funktionieren.

SCHULE KANN AUCH COOL SEIN - EIN BISSCHEN WAS ÜBER MICH

Hätte mir in der achten Klasse jemand gesagt, dass Schule auch cool sein kann, hätte ich ihm das sicherlich nicht geglaubt. Zumindest hätte ich auf jeden Fall gedacht: »Was für ein Streber.« Umso überraschter war ich deshalb, als sie mir in der neunten Klasse Schule auf einmal doch Spaß gemacht hat und ich ab der elften Klasse sogar richtig gerne zum Unterricht gegangen bin. Der Grund dafür war nicht nur, dass ich zu dieser Zeit jeweils die Schule gewechselt hatte, sondern vor allem, dass ich meine persönliche Einstellung geändert habe. In diesem Kapitel will ich dir meine Schulgeschichte nahebringen und dir Tipps geben, was du tun kannst, damit auch dir Schule Spaß macht.

Die Vorstellung, mindestens zwölf Jahre meines Lebens damit zu verschwenden, jeden Tag in die Schule zu gehen und sinnlose Sachen zu lernen, hat mich damals stark beschäftigt. Während des Unterrichts bin ich in Tagträumen versunken und habe imaginäre Welten in meinem Kopf erschaffen. Dementsprechend waren auch meine Noten eher mittelmäßig. Eine Lehrerin meinte bereits in der ersten Klasse, dass ich eine Lese-Rechtschreib-Schwäche habe und ich deshalb auf eine Förderschule sollte. Meine Handschrift war so schlecht, dass einige Lehrer schon aufgegeben haben, meine Hausaufgaben genau zu kontrollieren, und ich so immer wieder dasselbe Blatt vorzeigen konnte. Auf das Gymnasium habe ich es hauptsächlich geschafft, weil meine Deutschlehrerin etwas in mir gesehen hat, das sonst wahrscheinlich nur meine Eltern gesehen haben, und mir deshalb einige Fehler durchgehen lassen hat. Kurz gesagt, ich war definitiv kein guter Schüler und Schule war meistens sterbenslangweilig.

Als ich 14 Jahre alt war, haben meine Eltern und Taufpaten zusammengelegt, sodass ich den Jagdschein machen konnte. Der Jagdschein wird aufgrund des umfangreichen Wissens, das man sich für die Prüfung aneignen muss, auch als »grünes Abitur« bezeichnet und normalerweise über den Zeitraum eines Jahres absolviert. In meinem Kurs war ich, zum Teil

mit großem Abstand, der Jüngste und das Ziel war es, das Ganze in nur drei Wochen zu schaffen. Darum musste ich fast täglich von sechs Uhr morgens bis zwölf Uhr nachts lernen und auf dem Schießplatz üben. Am Ende habe ich die Schießprüfung und alle fünf schriftlichen Prüfungen mit Eins bestanden. In den mündlichen Prüfungen jedoch sah es ganz anders aus. In zwei Fächern schien es, als ob sich die Prüfer schon vor der Prüfung ein Bild von mir gemacht hätten und sich, vielleicht aufgrund meines Alters, mit unwichtigen Fragen eher über mich lustig machten. Sie schickten mich mit einer Fünf weg. Bei der Nachprüfung am nächsten Tag bestand ich mit einer Zwei.

.....

Zu dieser Zeit habe ich eine Sache begriffen, die auch für dich wichtig sein könnte. Noten, und wie andere dich sehen, sind nicht, wer du bist. Du bist das, was du aus dir machst und das, woran du glaubst. Lehrer, Trainer oder Prüfer halten dich vielleicht für unfähig, unorganisiert, untalentierte oder sonst etwas und du glaubst ihnen vielleicht sogar. Aber nur du ahnst, was du wirklich kannst und wozu du fähig bist. Und glaub mir, das ist viel mehr, als du im Moment denkst. Sobald du anfängst, mehr an dich zu glauben und dir mehr zuzutrauen, werden auch andere anfangen, an dich zu glauben und dir mehr zutrauen.

.....

Nachdem ich von der Jagdscheinprüfung wieder zu Hause angekommen war, wusste ich, dass ich viel mehr kann, als ich mir bis jetzt zugetraut hatte. Ich hatte schon immer große Träume, aber jetzt hatte ich das Gefühl, das ich diese auch wirklich erreichen kann. Mir war klar, dass ich das nur schaffe, wenn ich meine Einstellung zum Lernen und zur Schule ändere und mich bessere. Das Schuljahr fing an und ich hab mich voll reingehängt, aufgepasst, mitgearbeitet und meine Hausaufgaben gemacht. Ich hatte mich verbessert, das Problem war nur, dass ich für die Lehrer und Mitschüler immer noch der gleiche, uninteressierte, mittelmäßige Schüler war – und so wurde ich auch

benotet. Nach kurzer Zeit habe ich es aufgegeben, zu versuchen, sie vom Gegenteil zu überzeugen.

Ich habe gelernt, dass Veränderung Zeit braucht. Damit meine ich insbesondere, dass dein Umfeld Zeit braucht, deine Veränderung zu verarbeiten und sich an dein »neues« Ich anzupassen. Man selber kann von einem Tag zum nächsten entscheiden, sich jetzt mehr Mühe zu geben und sich zu verbessern, aber deine Freunde, Lehrer, Familie, also dein gesamtes Umfeld, braucht viel länger. Vielleicht einige Wochen, wahrscheinlich mehrere Monate, und bestimmt werden manche die Veränderung nie akzeptieren. Das Problem dabei ist, dass du dadurch immer wieder in dein altes, in meinem Fall faules und uninteressiertes Ich zurückgezogen wirst. Um das etwas zu verdeutlichen, hier ein Beispiel, was ich damit meine. Du hast dich entschlossen im Unterricht besser aufzupassen, sitzt aber noch neben deinem Freund, mit dem du im Unterricht immer geredet und Quatsch gemacht hast. Du kommst also in die Schule, setzt dich neben ihn und sobald der Unterricht beginnt, fängt er an, mit dir zu reden. Weil du versuchst, ihn zu ignorieren, wird er etwas lauter und stupst dich an. Der Lehrer, der dich sowieso auf dem Kieker hat, bekommt das mit und du musst den Raum verlassen. Was ist gerade passiert? Du hast nichts gemacht, aber weil dein Lehrer davon ausgeht, dass du noch so bist, wie du vorher warst, geht er davon aus, dass du es bist, der laut redet und die Unruhe verursacht. Gerade, wenn man sich eigentlich ändern wollte, ist so eine Erfahrung extrem demotivierend. Du wirst dich einige Zeit mehr als perfekt verhalten müssen, damit die Lehrer die Veränderung erkennen und annehmen. Um diesen Vorgang zu beschleunigen, solltest du offen mit deinen Lehrern und Freunden reden und erklären, dass du dich verbessern willst. Sobald du es jedoch geschafft hast, dein Umfeld von deiner Veränderung zu überzeugen, wirst du selbst so sehr davon überzeugt sein, dass du tatsächlich ein viel besserer Schüler wirst.

Da ich allerdings jemand bin, der am liebsten immer direkt und einfach zu einer Lösung kommen will, habe ich mich entschieden, die Schule zu wechseln, um einen Neustart ohne Vorurteile hinzubekommen. Zu dieser Zeit habe ich sehr aktiv Eishockey für mehrere Vereine auf Bundes- und internationaler Ebene gespielt. Daher wollte ich auf ein Sport-Internat, um professioneller Eishockeyspieler zu werden. Meinen Eltern hat diese Idee allerdings nicht so gut gefallen und sie wollten lieber, dass ich auf ein Internat für Hochbegabte gehe. Aufgrund meiner eher schlechten schulischen Leistungen bin ich allerdings nicht davon ausgegangen, besonders intelligent oder gar hochbegabt zu sein. Aus diesem Grund habe ich mich mit meinen Eltern auf den Kompromiss geeinigt einen sogenannten Intelligenztest (IQ-Test) zu machen. Sollte dieser gut ausfallen, würde ich mich bei dem Internat für Hochbegabte bewerben. Ein paar Wochen später wurde ich an dem Internat angenommen.

Was kann man daraus lernen? Nur weil man vermeintlich in einer Sache nicht besonders gut ist (Beispiel Schule), heißt das nicht, dass man dumm ist oder ein Versager. Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Fähigkeiten und Talente, kann manches besser und manches schlechter. Oder um es auszudrücken wie Albert Einstein: »Jeder ist ein Genie! Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.«

Am Internat angekommen war ich begeistert von all den Möglichkeiten, die mir offenstanden. All die verschiedenen interessanten Menschen, AGs, Sportarten, Interessengruppen und so vieles mehr. In meiner alten Schule bin ich nach dem Unterricht fast immer direkt nach Hause gegangen, aber hier war die Schule mein Zuhause. Ich habe so viel wie nur möglich ausprobiert und überall mitgemacht, dadurch so viel Neues gelernt und viele neue Freundschaften geschlossen. Durch diese Aktivitäten habe ich zum Beispiel

gelernt, Videos zu schneiden – und siehe da: Ein paar Jahre später bin ich Video Creator und Millionen von Menschen schauen meine Videos.

.....

Zum ersten Mal hatte ich begriffen, dass Schule viel mehr ist als nur Unterricht. Schule ist ein Ort, an dem man sich ausprobieren kann. Es ist ein geschützter Raum, an dem man so viel Fehler machen kann wie nie wieder im Leben, ohne Angst haben zu müssen, »gefeuert« zu werden. Darum hier mein Tipp für dich. Schau dir an, was du außerhalb des Unterrichts in deiner Schule machen kannst. Jede Schule bietet irgendwelche AGs oder Nachmittagsprogramme an. Die meisten Schulen sind auch sehr dankbar, wenn du deine eigene AG startest. Beispielsweise könntest du eine Floorball-AG oder eine First-Lego-League-AG ins Leben rufen. Du hast ein bestimmtes Interesse oder willst irgendetwas mal ausprobieren? Jetzt ist die Zeit dafür!

.....

Obwohl ich die Zeit auf dem Internat sehr genossen hatte, habe ich nach zwei Jahren gemerkt, dass ich zwar außerschulisch sehr aktiv und erfolgreich geworden war, beispielsweise als Schulsprecher, aber schulisch nicht viel besser. Im Vergleich zu davor hatte ich mich schulisch um das Zehnfache verbessert, gleichzeitig sind die Anforderung auf diesem Internat allerdings auch zehnmal größer geworden. Außerdem hatte ich das Gefühl bereits alle Möglichkeiten des Internats voll ausgeschöpft zu haben und ich suchte nach neuen Herausforderungen. Nach kurzer Internetrecherche habe ich mich dazu entschlossen, mich bei einer internationalen Schule im Ausland zu bewerben. Nach einem mehrtägigen Auswahlverfahren wurde mir ein Platz an einem United World College (UWC) in Armenien mit der Möglichkeit zu einem Vollstipendium angeboten. Nach langem Hin- und Herüberlegen habe ich dieses Angebot angenommen.

Oftmals befindet man sich in einer Situation, in der es einem eigentlich richtig gut geht oder zumindest richtig gut gehen sollte. Man ist beispielsweise, wie ich es war, an einer der besten Schulen. Du bist vielleicht in einem super Team oder hast super Freunde. Gleichzeitig wirst du das Gefühl nicht los, dass dir irgendetwas fehlt, du eigentlich etwas anderes oder mehr machen willst. Du findest Gründe, deine Situation nicht zu ändern, und das fällt dir leicht, weil es eigentlich ja eine gute Situation ist. Ich will dich ermutigen, trotz deiner Bedenken, Mut zu fassen und deine Situation zu ändern, etwas Neues auszuprobieren und das Bekannte hinter dir zu lassen. Menschen wachsen mit ihren Herausforderungen und ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass am Ende immer etwas Größeres und Besseres entsteht, wenn du den Mut hast einen neuen Weg zu gehen.

Die Zeit in Armenien war auf jeden Fall etwas viel Größeres und Besseres als mein Leben davor und ich könnte die nächsten 50 Seiten damit verbringen, aus dieser Zeit zu berichten. Darum soll es in diesem Kapitel aber nicht gehen. Ich hoffe viel eher, dass ich dir nahebringen konnte, dass es Hoffnung gibt und Schule auch für dich cool sein kann. Alles, was du dafür tun musst, ist deine persönliche Einstellung zu ändern, etwas Mut aufzubringen und der Rest ergibt sich mit der Zeit von ganz allein. Schon in den Sommerferien habe ich mir fest vorgenommen ein richtig guter Schüler zu werden und jeden Tag mindestens 2 Stunden nach der Schule zu lernen. Sobald der Unterricht anfing, habe ich es auch genauso gemacht. Bereits nach sehr kurzer Zeit habe ich Lernmethoden entdeckt, durch die mir der Unterricht super viel Spaß gemacht hat.

Sobald dir der Unterricht richtig Spaß macht, wirst du automatisch zu einem super Schüler. Ich wurde zum Einser-Schüler und habe anderen Nachhilfe in Fächern gegeben, in denen ich zuvor fast durchgefallen wäre und die dann meine Lieblingsfächer wurden. Das ist aber nicht nur in der Schule so, sondern mit allem, was du machst. Sobald es dir Spaß macht, wirst du über kurz oder lang richtig gut darin. Immerhin schreibe ich gerade dieses Buch, das hoffentlich nicht allzu schlecht ist. Der Großteil meiner Deutschlehrer und ich selber hätten das wahrscheinlich nie für möglich gehalten, aber ich tue es, weil es mir Spaß macht.

NÜTZLICHE LERNTIPPS

Über die Jahre habe ich mir einige Lernmethoden angeeignet, die auch dir dabei helfen können, dass dir der Unterricht und das Lernen mehr Spaß machen und dir viel leichter fallen. Um diese Lerntipps soll es in diesem Kapitel gehen. Dabei handelt es sich um wissenschaftlich belegte Methoden, die sich für mich sehr gut bewährt haben. Allerdings will ich jetzt schon sagen, dass jeder seine eigenen Lernmethoden hat und seinen eigenen Lernrhythmus finden sollte. Dennoch habe ich versucht, Lerntipps zusammenzustellen, die meiner Meinung nach für jeden gut funktionieren. Diese Tipps können für dich zum Gerüst werden, durch das du dein Lernen und deine Schulleistung verbessern kannst. Den Kern, also den Willen zu lernen, können sie dir allerdings nicht bieten und du musst selbst deine Motivation finden. Damit wird sich das nächste Kapitel befassen.

× Monatsübersicht

NOVEMBER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ehrlich gesagt bin ich kein großer Fan von komplizierten Lernplänen. Immer wenn ich einen gemacht habe, hat mich das einfach nur Zeit gekostet und nach zwei bis drei Tagen habe ich mich sowieso nicht mehr an den Plan gehalten. Was mir allerdings sehr geholfen hat und auch für dich interessant sein könnte: auf einem DIN-A4-Blatt eine Monatsübersicht zu schaffen. In dieser Übersicht kannst du alle deine Hausaufgaben, Ankündigungen oder Tests vermerken. Anders als ein Hausaufgabenheft kann man diesen Zettel immer bei sich haben und hat einen einfachen Überblick über einen längeren Zeitraum. Dadurch, dass du durch den Zettel immer wieder an deine Aufgaben erinnert wirst, brauchst du keinen komplizierten Lernplan, sondern kannst spontan entscheiden, wie du am besten deine Zeit nutzt.

○ Kurze Lernzeiten mit Pausen

Diese Methode habe ich von meinem kubanischen Lehrer in Armenien gelernt und es ist eine meiner Lieblingsstrategien. Wider Erwarten ist länger lernen nämlich meistens nicht besser. Um richtig gut lernen zu können, sollte man kurze Lernphasen haben (etwa 25 Minuten) und immer Pausen danach einbauen (etwa 5 Minuten). In diesen 5 Minuten kannst du dir Wasser holen, auf Toilette gehen oder – was unser Lehrer mit uns gemacht hat – Tai-Chi, also Sport, praktizieren. Dadurch wirst du dir die gelernten Sachen viel besser merken können und deine Hausaufgaben schneller erledigen. Trotz der vielen Pausen und kurzen Lernphasen wirst du sehen, dass du insgesamt viel weniger Zeit mit Schulsachen verbringen wirst als davor.

× Genug Schlafen

Einige werden jetzt vielleicht sagen: »Mäh, das sagt meine Mutter auch immer.« Überraschung, deine Mutter hat mal wieder recht! Schlaf ist das Allerwichtigste, um gut lernen und arbeiten zu können. Dein Gehirn braucht den Schlaf, um die gelernten Inhalte vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu übertragen. Außerdem kann ein ausgeschlafenes Gehirn viel besser Informationen aufnehmen und verstehen. Die ideale Schlafzeit ist für jeden etwas anders, liegt aber laut Studien für Schüler zwischen 13 und 18 Jahren bei 8 bis 10 Stunden. Oft habe ich von meinen Mitschülern den Einwand gehört, dass das zu lang ist, weil sie zu viel zu tun haben. Es kann natürlich durchaus einmal vorkommen, dass man bis zum nächsten Tag so viel zu tun hat, dass man nicht genug Schlaf bekommt – und das ist okay. Allerdings muss man aufpassen, dass man sich dadurch nicht in einen Teufelskreis begibt. Zu wenig Schlaf führt nämlich unter anderem dazu, dass man viel länger braucht, um Hausaufgaben zu erledigen oder für eine Arbeit zu lernen. Dadurch bekommt man am nächsten Tag wieder zu wenig Schlaf und so weiter. Falls es dir gerade so geht, mach einfach einen Tag Pause, mach einen Spaziergang und geh heute einmal früh ins Bett. Egal wie viel du noch tun musst. Glaub mir, das funktioniert am besten. Immerhin habe ich es dadurch geschafft, während meiner Schulzeit eine gemeinnützige Stiftung und ein Unternehmen zu gründen.

○ Dranbleiben

Das ist wahrscheinlich der schwerste, aber gleichzeitig auch einfachste Lerntipp, den ich für dich habe. Dranbleiben in der Schule bedeutet jeden Tag etwas für die Schule zu machen. Das heißt sich nach dem Unterricht noch mal ein paar Stunden (2 Stunden reichen da normalerweise aus) hinzusetzen, die anstehenden Hausaufgaben zu lösen und für Tests zu lernen. Das gilt auch dann, wenn du keine Hausaufgaben bis zum nächsten Tag aufhast und keinen Test schreibst. An manchen Tagen wirst du dich auch gar nicht imstande fühlen, schwere Aufgaben zu bewältigen oder großartig zu lernen. Lese an solchen Tagen einfach in deinen Schulbüchern oder schau dir an, was ihr davor behandelt habt. Wichtig ist es, jeden Tag diese fixe Lernzeit zu haben, damit sie für dich zur Routine wird. Nach etwa drei Wochen wird es für dich ganz normal geworden sein, nach der Schule noch mal 2 Stunden zu lernen, und es wird dir leichter fallen. Das Schöne daran ist, dass diese 2 Stunden ausreichen, aus dir einen richtig guten Schüler zu machen. Außerdem wirst du keinen Stress mehr haben vor Abgaben oder Tests, weil du die Arbeit gut über mehrere Tage verteilen kannst.

× Wann Lernen?

Es gibt Menschen, die können morgens besser lernen, und es gibt welche, die können abends besser lernen. Weißt du, wann es bei dir am besten klappt? Wenn nicht, ist es wichtig, das herauszufinden, um deinen Tag richtig planen zu können. Hier ein paar Anhaltspunkte, um zu sehen, welche Art Mensch du bist:

Du bist ein Morgenmensch:

- ☞ Du fühlst dich morgens wohl.
- ☞ Du wachst oft ohne deinen Wecker auf.
- ☞ Du magst es nicht morgens lange im Bett liegen zu bleiben.
- ☞ Du kannst dich morgens gut konzentrieren.

Du bist eine Nachtmensch:

- ☞ Du fühlst dich abends munter.
- ☞ Du brauchst morgens mehr als nur einen Wecker.
- ☞ Du kannst abends schwer einschlafen.
- ☞ Du kannst dich abends besser konzentrieren.

Viele sind nicht eindeutig ein Morgenmensch oder ein Nachtmensch, sondern etwas dazwischen. So oder so hast du jetzt vielleicht eine kleine Idee davon, wann du am besten lernen kannst. Ich bin ganz klar ein Morgenmensch und spät am Abend brauche ich für alles viel länger. Aus diesem Grund erledige ich meine Aufgaben am liebsten am Morgen. Da ich weiß, dass ich mich umso später es wird immer schlechter konzentrieren kann, habe ich meine Hausaufgaben immer direkt nach der Schule gemacht und nie nach 19 Uhr. Deiner Neigung entsprechend solltest du deinen Tag auch planen, aber denk daran, nicht zu spät anzufangen, damit du noch genug Schlaf bekommst.

○ Fernsehen, Computer und Handy

Ein Leben ohne Fernseher, Computer und Handy kann man sich heute fast gar nicht mehr vorstellen. Also ich zumindest nicht, weil das Handy als Social-Media-Influencer ja quasi mein Arbeitsplatz ist. Trotzdem gibt es etliche Studien, die belegen, dass man gerade beim Lernen darauf verzichten sollte. Das Handy solltest du grundsätzlich während deiner gesamten Lernzeit weit von dir entfernen oder ausschalten. Falls du es zum Lernen brauchst, versuche es so einzustellen, dass du keine Nachrichten bekommen oder auf Apps zugreifen kannst. Den Computer solltest du auch nur benutzen, wenn du ihn wirklich in dem Moment für deine Arbeit brauchst. Auch hier gilt dasselbe wie beim Handy. Dass man, während man lernt, nicht Fernsehen schauen sollte, und damit meine ich auch Filme auf dem Handy oder Tablet und YouTube-Videos. Was viele aber nicht wissen: Auch nach dem Lernen sollte man am besten kein Fernsehen schauen. Damit du das Gelernte in dein Langzeitgedächtnis aufnehmen kannst und es nicht wieder vergisst, solltest du darauf verzichten direkt nach dem Lernen oder vor dem Schlafengehen Fernsehen zu schauen. Vermeide insbesondere aufregende und emotionale Filme oder Videos und auch Computerspiele.

× Im Unterricht aufpassen und mitmachen

Du kannst dir so viel Arbeit und Zeit sparen, wenn du im Unterricht richtig aufpasst. Eine der einfachsten Methoden gut aufzupassen: richtig mitmachen! Das heißt, immer bereit sein auf eine Frage zu antworten oder eine zu stellen. Wie richtig du die Frage beantwortest oder wie komisch sie ist, spielt dabei erst mal keine große Rolle. Du wirst sehen – wenn du im Unterricht richtig aufpasst und mitmachst, kannst du dir später den Lernstoff viel leichter merken und brauchst dadurch viel weniger Zeit zum Lernen. Außerdem wird es dir helfen, dir das Gelernte auch langfristig einzuprägen, sodass du nicht nur beim nächsten Test gut abschneidest, sondern auch bei der nächsten großen Klassenarbeit.

○ Abwechslung

Damit du den Spaß am Lernen nicht wieder verlierst und du dich richtig konzentrieren kannst, ist es wichtig, Abwechslung in dein Lernprogramm zu bringen. Hast du zum Beispiel 2 Stunden zum Lernen, solltest du nicht nur 2 Stunden Mathe machen, sondern besser 50 Minuten Mathe, 25 Minuten Deutsch, 25 Minuten Geografie und zwischendrin ein paar Minuten Pause. Genauso wichtig ist es, nach dem Lernen Abwechslung zu haben. Hier eignet sich ein Spaziergang, Sport, ein unkompliziertes Buch oder eine andere Aktivität, bei der du deinen Kopf frei bekommst, am besten.

× Genug Trinken

Insbesondere ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig für einen guten Lernerfolg. Wusstest du, dass unser Körper zu 60 Prozent aus Wasser besteht? Trinkst du nicht genug Wasser, führt das zur Dehydration. Das heißt, dass dem Blut und Gewebe Wasser entzogen wird. Dadurch verdickt sich dein Blut und deine Zellen können nicht mehr so gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Kurz gesagt, du kannst körperlich und geistig weniger leisten. Darum solltest du versuchen, am Tag 2 Liter Wasser zu trinken. Es bietet sich an, einfach eine Flasche Wasser beim Lernen oder in der Schule neben sich zu stellen und immer wieder mal einen kleinen Schluck zu nehmen.

DEIN POTENZIAL

Mit 13 Jahren habe ich einen sogenannten Interessens- und Fähigkeiten-Test gemacht. In einem solchen Test beantwortet man verschiedene Fragen und bekommt am Ende gesagt, welcher Job gut zu einem passen würde. Nach etwa 2 Stunden bekam ich das Ergebnis: Bildhauer. Nie im Leben hatte ich daran gedacht Bildhauer zu werden. Was ist das überhaupt für ein Beruf? Heute stelle ich fest, vielleicht bin ich ja tatsächlich so etwas wie ein Bildhauer. Jemand, der etwas Neues erschafft und formt. Immerhin hatte ich schon mit 20 Jahren mein drittes Unternehmen gegründet. Heute erschaffe ich künstlerische Videos und auch dieses Buch habe ich geschrieben. Weird flex but okay? Nein. Ich erzähle dir das, weil ich auch hätte auf den Test hören können und jetzt ein Bildhauer gewesen wäre. Das wäre auch völlig in Ordnung und vielleicht werde ich auch mal Bildhauer. Aber hätte ich dadurch jemals mein Potenzial soweit entfalten können? Hätte ich jemals so viele Menschen, Dinge und Orte kennengelernt? Wäre ich auf Dauer glücklich mit nur einem Beruf? Ich bin mir ziemlich sicher, dass es nicht so wäre. Und genauso sicher bin ich, dass auch du nie dein ganzes Potenzial entfalten kannst, wenn du immer nur auf das hörst, was Tests oder andere Leute dir sagen. Jeder Mensch ist einzigartig und sollte deswegen auch einen einzigartigen Lebensweg haben.

Gerade in Zeiten von Social Media schauen viele junge Leute auf zu ihren Influencer-Vorbildern und wollen genau so sein wie sie, verhalten sich wie sie, kleiden sich so, reden so, versuchen denselben Weg zu gehen wie sie. Dabei vergessen einige sich selber, denn du bist einzigartig, so wie du bist, und diese Einzigartigkeit ist es, die dich besonders macht und die dich langfristig erfüllt und auch erfolgreich werden lässt. Natürlich kannst und solltest du vielleicht auch einige Vorbilder haben, Menschen, die du für bestimmte Dinge bewunderst. Ich zum Beispiel bewundere Elon Musk für seine visionären Zukunftsideen und dass er sie tatsächlich umsetzt, Leonardo DiCaprio für sein schauspielerisches Talent und seinen Einsatz für die Umwelt oder die YouTuber The Real Life Guys – Philipp und Johannes – und wie offen sie über ihren Glauben sprechen. Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass ich meinen eigenen Weg gehen muss, ganz einfach, weil ich nicht so bin wie diese Leute oder irgendjemand anderes auf dieser Welt, und du bist es auch nicht.

Da es allerdings eine der schwersten Fragen ist herauszufinden, wer man eigentlich ist und welchen Lebensweg man gehen soll, habe ich dir hier einige Fragen zusammengestellt, die dir dabei helfen können. Sehr wahrscheinlich wirst du, wenn du diese Fragen beantwortet hast, nicht denken: »Wow, jetzt weiß ich wirklich, wer ich bin und was ich will.« Hoffentlich helfen dir diese Fragen allerdings, etwas besser zu verstehen, wer du bist und was du willst. Und vielleicht willst du alle Jahre mal wieder auf diese Seiten schauen, um zu gucken, ob sich etwas für dich geändert hat. (In Klammern habe ich als Beispiele ein paar von meinen Antworten geschrieben)

- ≡ Was ist dir besonders wichtig? _____
(Z. B. meine Familie, meine Beziehung zu Gott)
- ≡ Was macht dir besonders Spaß? _____
(Z. B. kreativ sein, Sachen bauen, Ideen verwirklichen, neue Dinge lernen)
- ≡ Was macht dir keinen Spaß? _____
(Z. B. immer das Gleiche machen, zu etwas gezwungen sein, Universität)
- ≡ Was kannst du besonders gut? _____
(Z. B. Videos machen, öffentlich reden, Menschen vereinen)
- ≡ Was kannst du nicht besonders gut? _____
(Z. B. lange bei einer Sache bleiben, Mathematik, Rechtschreibung)
- ≡ Was würdest du gerne besser können? _____
(Z. B. geduldiger sein, lustiger und offener sein, Physik, Handwerk, Ausdauer)
- ≡ Welche Probleme löst du gerne? _____
(Z. B. einfache, sinnvolle, für die man kreative Lösungen braucht, Streit zwischen Menschen)
- ≡ Was ist dein Traumjob? _____
(Z. B. Social Entrepreneur und Investor, Schauspieler, Trainer, Mentor)
- ≡ Was musst du erreichen, um deinen Traumjob zu bekommen?

(Z. B. bekannter werden, erfolgreiche Unternehmen schaffen)
- ≡ Was kannst du jetzt machen, um deinem Ziel näher zu kommen?

(Z. B. TikTok-Videos machen, an Castings teilnehmen, Fachbücher lesen, ein neues Start-up gründen)