

Alles, was du in der **SCHULE** nicht lernst



65 superwichtige Fähigkeiten,
die du beherrschen solltest,
bevor du erwachsen bist



←
CATHERINE NEWMAN

YES

ZEIG DICH VON DEINER BESTEN SEITE

Keine Angst, wir wollen dich nicht in einen Mini-Erwachsenen verwandeln! Du sollst jetzt nicht mit einer Aktentasche rumlaufen oder dich unters Waschbecken quetschen, um ein neues Abflussrohr zu installieren. ABER: Dinge selbst in die Hand zu nehmen, stärkt das Selbstvertrauen und hat den Nebeneffekt, dass es nicht nur dich, sondern auch andere Menschen (und Tiere und Pflanzen) um dich herum glücklich macht. Einige Skills aus diesem Buch beherrschst du bestimmt schon (gut für dich), aber auch alle anderen sind für dich sofort umsetzbar und extrem nützlich. Du wirst sehen: Es fühlt sich unglaublich gut an, etwas Sinnvolles zu tun und dafür Anerkennung zu bekommen.

Eine Sache vorweg: Vermutlich hast du dir dieses Buch nicht selbst ausgesucht. Wahrscheinlich haben es dir Erwachsene geschenkt, möglicherweise mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Das heißt aber nicht, dass dieses Buch gleich auf dem Müll landen muss. Gib ihm eine Chance, denn viele Dinge, die man vielleicht erst als lästige Pflicht empfindet, können sich als echte Bereicherung herausstellen. Wenn du unterschiedlichste Aufgaben freiwillig und eigenständig übernehmen kannst – und nicht durch permanentes Nerven von deinen Eltern dazu getrieben wirst –, ist das ein echter Booster fürs Selbstbewusstsein.

Und noch was! Wenn du andere fragst: »Kann ich dir helfen?«, zeigst du dich von deiner besten Seite. Und mit diesem Buch in der Hand musst du außerdem nie wieder kleinlaut sagen: »Ich weiß gar nicht, wie das geht!«

Hinweis: Wenn du bestimmte körperliche, geistige oder neurologische Einschränkungen hast, musst du die Tipps in diesem Buch vielleicht an der einen oder anderen Stelle an deine persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen.



Catherine



ANDERE LEBEWESEN

**Sich kümmern: um andere Menschen,
Tiere und Pflanzen**

Um anderen ein gutes Gefühl zu geben, braucht man oft gar nicht viel zu tun. Ein Lächeln oder ein nettes Wort reichen schon. Es gibt aber auch Situationen, in denen deine aktive Hilfe gefragt ist. Hier kommen ein paar Beispiele.



SO GEHT'S KRANKE MENSCHEN AUFMUNTERN

Wenn bei dir zu Hause jemand krank ist, solltest du ihn ein bisschen verwöhnen und ihm zum Beispiel eine Tasse Tee oder eine stärkende Suppe bringen. Du kannst der Person auch einfach Gesellschaft leisten und zusammen mit ihr fernsehen, ein Kreuzworträtsel lösen oder alte Fotos angucken.



Wenn ein Freund oder eine Freundin krank ist, kannst du ihn oder sie besuchen* und Blumen oder eine Zeitschrift mitbringen oder eine Postkarte schreiben.

Falls jemand aus deiner Schule schon länger krank ist, könnten alle aus der Klasse eine Genesungskarte schreiben, und du könntest sie gesammelt in einem großen Umschlag verschicken.

*Wasch dir vorher und nachher die Hände, um dich selbst und andere nicht anzustecken!



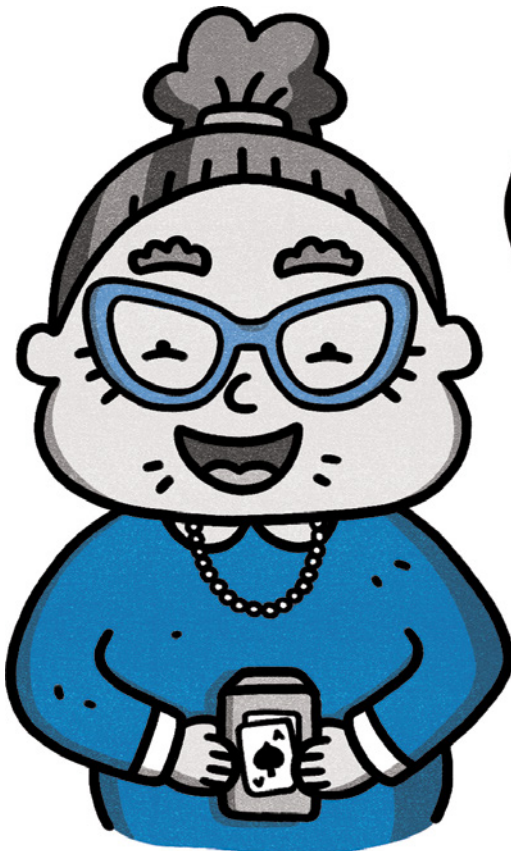
Mit dir geht die Sonne auf!

Wenn du jemanden im Krankenhaus besuchst, ist es eine gute Idee, eine selbst gebastelte Karte oder ein »Gute Besserung«-Spruchband mitzubringen, das man über dem Bett aufhängen kann.

Ja, Krankenhäuser können etwas beängstigend sein, aber du musst ja nicht lange bleiben. Und vergiss nicht: Trotz merkwürdiger Schläuche und Krankenhausgeruch ist der Mensch immer noch derselbe!

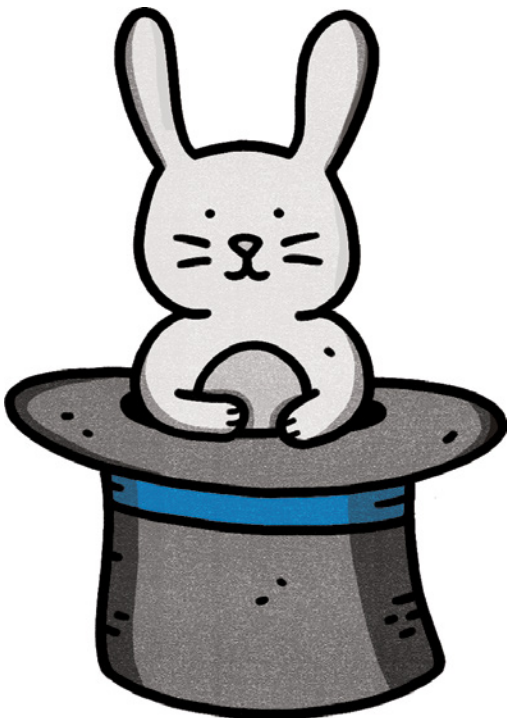
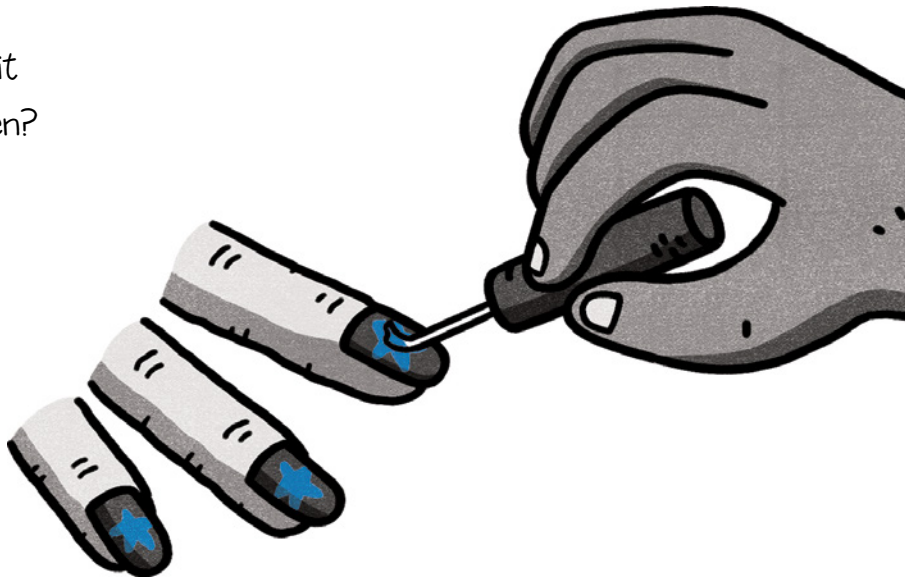
SO GEHT'S ÄLTEREN LEUTEN FREUDE SCHENKEN

Um Älteren eine Freude zu machen, genügt eigentlich schon deine bloße Anwesenheit! Du könntest aber auch vorschlagen, irgendein Spiel zu spielen (vielleicht zeigen sie dir auch ein Spiel, von dem du noch nie was gehört hast!), zu puzzeln oder etwas vorzulesen, falls sie das mögen.



WIE WÄR'S MIT EINER
PARTIE SCHNIPP-
SCHNAPP-SCHNURR?

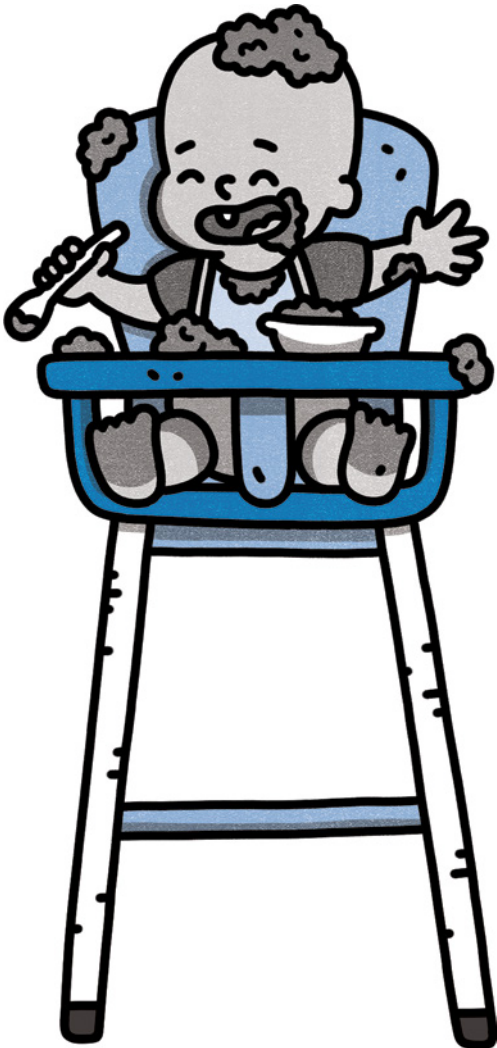
Du kannst gut mit
Nagellack umgehen?
Dann biete eine
Maniküre an!



Du spielst ein Instrument, kannst
Zaubertricks oder gut Witze
erzählen? Dann hast du in älteren
Leuten ein dankbares Publikum
und wirst dich wie ein STAR fühlen.

SO GEHT'S AUF EIN KLEINKIND ODER BABY AUFPASSEN

Du hast ein neues Geschwisterchen oder bei euch ist gerade ein Baby zu Besuch? Dann ist es wichtig, zu wissen, wie man mit diesem kleinen Wesen richtig umgeht!

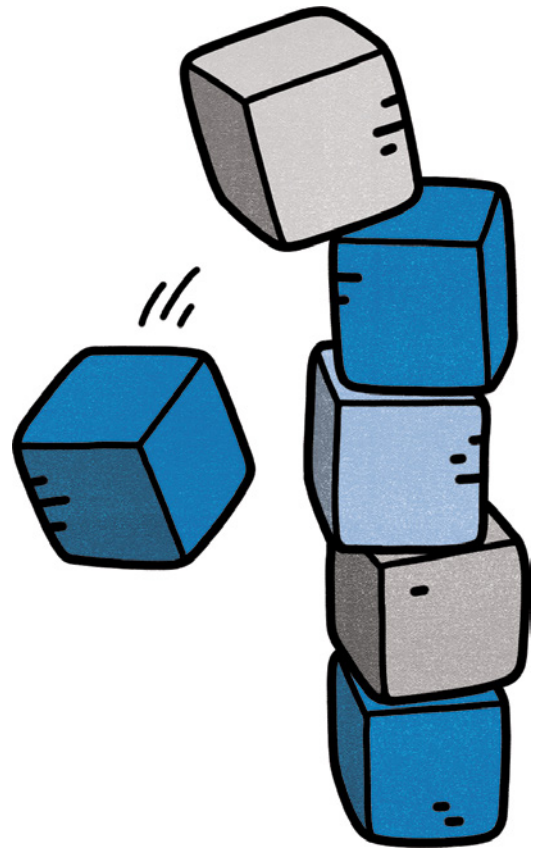


- * Sei vorsichtig und liebevoll. Babys brauchen manchmal etwas Zeit, um ihre Scheu vor dir zu verlieren.
- * Frag einen Erwachsenen, wie man ein Baby richtig hält, was das Baby mag und ob es Spielzeug für das Baby gibt. Wenn du gerne beim Füttern oder Baden helfen möchtest, dann frag einfach!
- * Reg dich nicht auf, falls das Kind dich bekleckert. Babys haben noch nicht so viel Kontrolle, sie können nichts dafür.

* Pass dich an die Art und Weise an, wie das Baby oder Kleinkind spielen will. Oft macht es ihnen Spaß, Türme aus Bauklötzen zu bauen und wieder umzuwerfen. Sie lieben es auch, wenn man mit ihnen immer und immer wieder dasselbe Bilderbuch anschaut. Hab Geduld!

* Frag einen Erwachsenen, welche Dinge gefährlich sein könnten und worauf du achten musst, zum Beispiel Verschlucken von Sachen, Steckdosen oder Allergien.

* Bitte um Hilfe, wenn du sie brauchst.



Falls du Lust zum **Babysitten** hast, solltest du am besten **erst mal üben**, allein mit dem Baby zu sein, während die Eltern noch irgendwo im Haus

sind und zur Not einspringen können. Sobald du genug Erfahrung gesammelt hast, steht dem Babysitten nichts mehr im Weg.



SO GEHT'S ANDEREN (UND DIR SELBST) BEIM EINSCHLAFEN HELFFEN

Viele Menschen können nicht gut einschlafen – große Kinder, kleine Kinder, Alte und Leute, die innerlich sehr rastlos sind. Es gibt aber ein paar Dinge, die das Einschlafen erleichtern können.

Ein Schlummertrunk.

Warme Milch enthält einen Stoff namens Tryptophan, der beim Einschlafen helfen soll. Auf jeden Fall tut die Wärme des Getränks gut und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Das beruhigt.

Kamillentee macht ebenfalls schläfriger und kann als Einschlafhilfe genutzt werden.



Aromatherapie.

Ätherisches Kamillen- oder Lavendelöl gilt als entspannend. Träufele ein paar Tropfen in die Badewanne oder auf ein Taschentuch neben deinem Kopfkissen. Du kannst es auch in einen Diffuser geben, das ist ein kleiner Luftbefeuchter.

Entspannungstechniken.

Yoga, Dehnübungen oder 2–5 Minuten Meditation (dafür gibt es Apps) lassen einen besser einschlafen. Auch Entspannungsmusik hilft.

Reiner Schlafplatz.

Dein Bett sollte nur zum Schlafen da sein. Verbanne deshalb dein Handy aus dem Zimmer, und arbeite oder lies auch nicht im Bett.

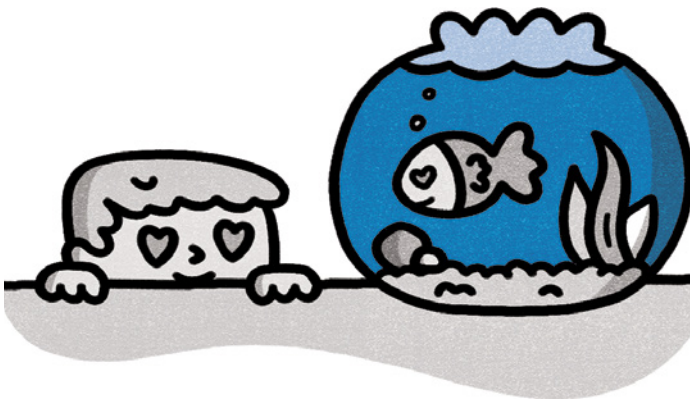
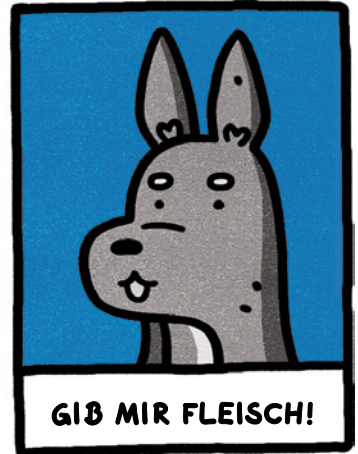
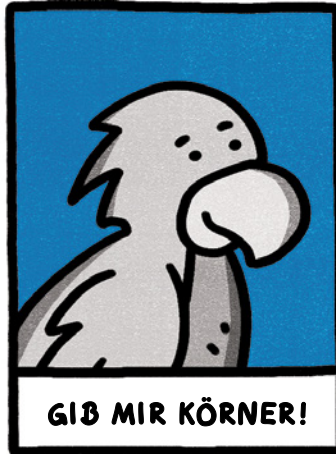


Der sogenannte **Placeboeffekt** kann auch helfen. Wenn du glaubst, dass dir irgendetwas

Bestimmtes beim Einschlafen hilft, wird es auch so sein.

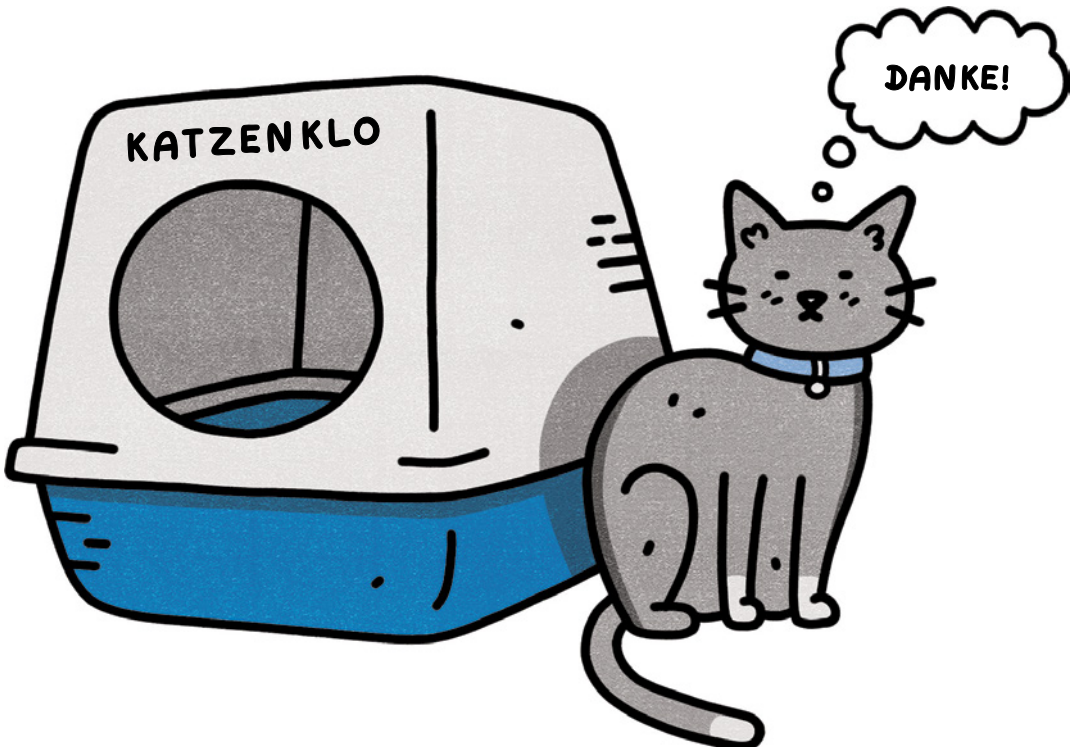
SO GEHT'S SICH UM EIN HAUSTIER KÜMMERN

Wir können dir hier natürlich nicht ausführlich erklären, wie du dich richtig um eine Echse, einen Nymphensittich oder einen Schäferhund kümmerst, aber es gibt ein paar grundlegende Tipps, die für fast jedes Haustier gelten.



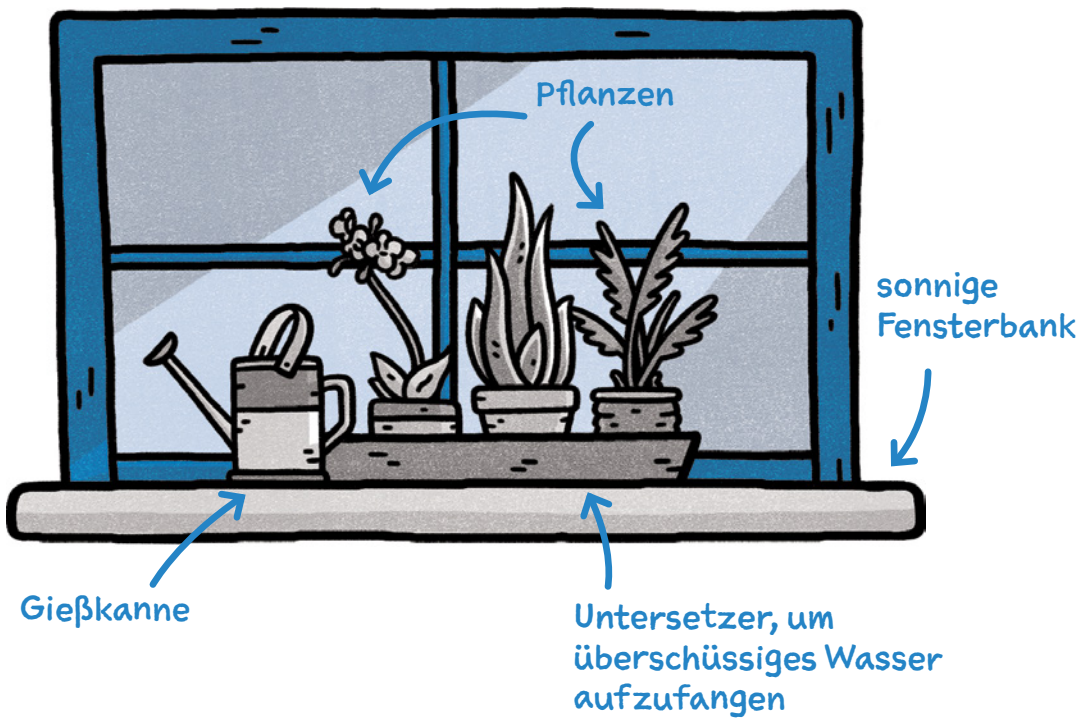
* Gib ihnen Liebe.
Du wirst sehen, wie
gut eure Beziehung
euch beiden tut.

- * Vergiss nicht, dass Haustiere von uns abhängig sind. Wir haben die Verantwortung, ihnen das zu geben, was sie brauchen.
- * Damit du nie vergisst, mit deinem Hund Gassi zu gehen oder deiner Schildkröte frisches Wasser zu geben, kannst du einen Tagesplan machen (nicht alle Tiere können dir signalisieren, was sie gerade brauchen).
- * Wenn man ein Haustier hat, muss man auch Aufgaben erledigen, die man vielleicht ekelig findet. Zum Beispiel das Katzenklo oder den Hamsterkäfig sauber machen. Das gehört aber dazu.
- * Du hast gerade ein bisschen Zeit? Dann kämm dein Haustier oder spiel mit ihm. Das macht ihm Spaß.



SO GEHT'S SICH UM PFLANZEN KÜMMERN

Zimmerpflanzen brauchen wenig, geben aber viel! Sie wirken beruhigend, produzieren Sauerstoff und tragen manchmal sogar Blüten oder Früchte.



Pflanzen brauchen Licht und Wasser. Beim Wasser ist es wichtig, nicht zu viel und nicht zu wenig zu gießen.

Schon gewusst?

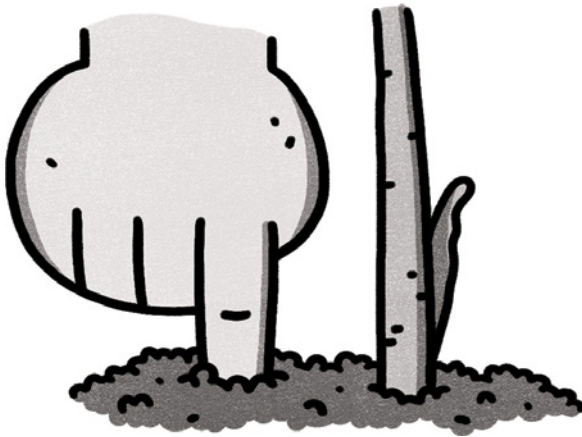
Die meisten Menschen gießen eher zu viel als zu wenig.

Manche Pflanzen sind mit einem Schildchen versehen, auf dem steht, wie man sie pflegen soll. So weißt du sofort, ob sie viel oder wenig Sonne brauchen oder wie oft man sie gießen muss.

Falls es kein Schildchen gibt, steck vor dem Gießen einen Finger bis zum ersten Gelenk in die Erde.

Falls sie noch feucht ist, braucht die Pflanze noch kein Wasser:

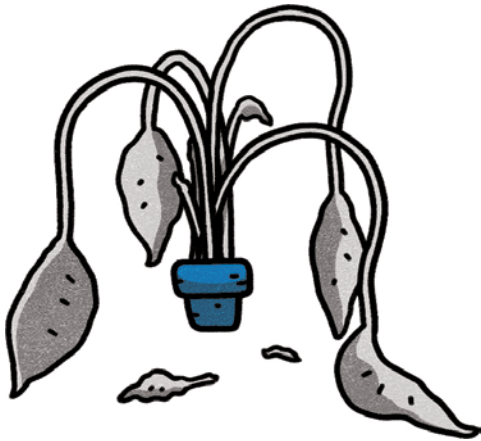
Wenn die Erde ganz trocken ist, gib der Pflanze so viel Wasser, bis es aus den Löchern am Topfboden heraustropft. Lass Pflanzen aber nicht im Wasser stehen, das mögen sie nicht.



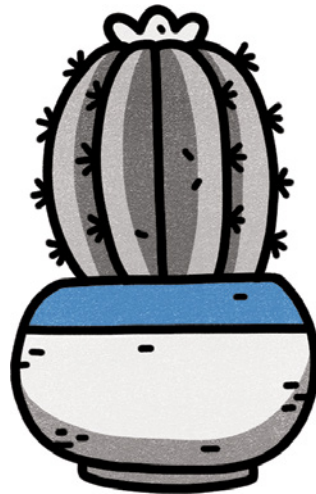
Auch eine gute Idee: Schau in einem Buch oder im Internet nach, wie sich deine Pflanze am wohlsten fühlt.



Wenn deine Pflanze keinen guten Eindruck macht, gib ihr etwas Dünger. Du kannst sie auch umtopfen, damit die Wurzeln mehr Platz zum Wachsen haben.



Kakteen sehen schön aus und sind leicht zu pflegen. Sie brauchen nur einen sonnigen Platz, ab und zu ein bisschen Wasser – und sie lieben es, wenn man sie für ihre Stachelpracht lobt.



SO GEHT'S EIN GUTER GAST SEIN

Yippie, eine Freundin/ein Freund hat dich zu sich nach Hause eingeladen!
Das Wichtigste ist dabei, deinen Gastgebern zu zeigen, dass du dich **sehr**
über die Einladung freust.

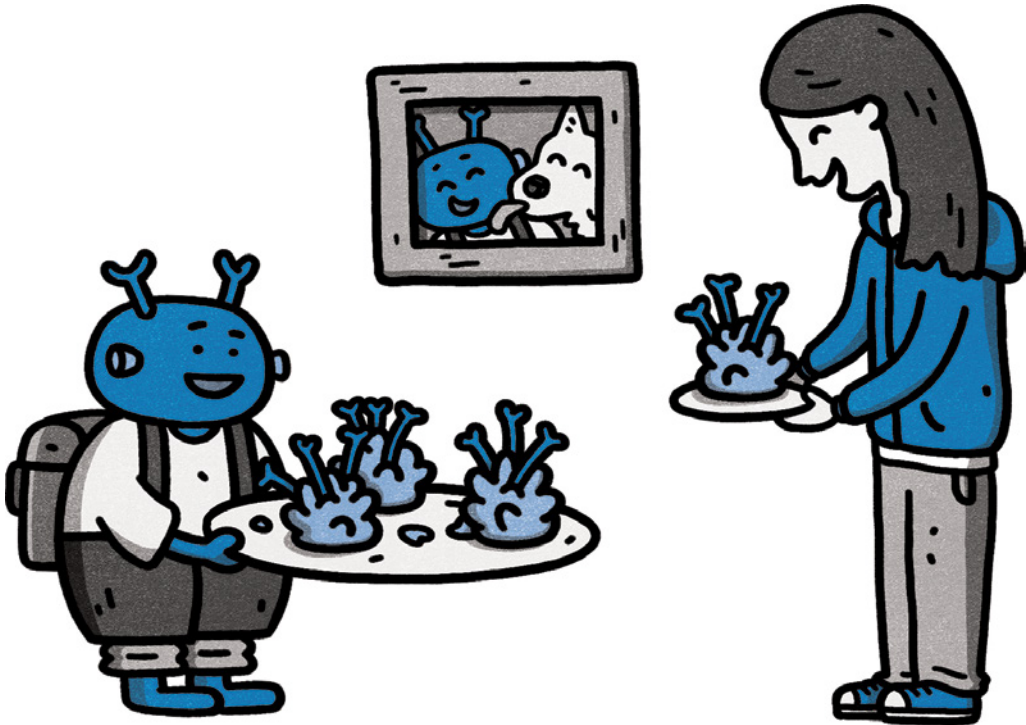
Falls du auf andere Familienmitglieder
triffst, stell dich ihnen vor:

Falls dir irgendetwas unklar ist, frag
einfach nach!



Falls Vorschläge für Aktivitäten kommen, such dir irgendwas aus. Einfach zu sagen: »Ist mir egal!«, kommt nicht so gut an.

Falls es für deine Eltern okay ist, pass dich an die Regeln im Haus des Gastgebers an. Vielleicht trinken hier alle Cola, was bei dir nicht erlaubt ist. Oder die Kinder müssen den Abwasch machen, weil es keine Spülmaschine gibt. *Lass dich einfach auf die Dinge ein, die dort anders laufen.*



Bevor du gehst, solltest du dich von der Familie deiner Freundin/ deines Freundes verabschieden und dich bedanken.



**ES WAR
WIRKLICH SEHR
SCHÖN BEI EUCH.
DANKE FÜR
ALLES!**