

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**

## School's out! Und was nun?

Warum lernen wir in der Schule eigentlich nicht, glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen? Warum lernen wir nicht, neugierig zu bleiben und mutig zu sein? Warum lernen wir nicht, uns mit den Dingen zu beschäftigen, die uns wirklich interessieren und begeistern? Nichts gegen die Schönheit von Parabeln, die ein exponentielles Wachstum abbilden, oder den genialen, wohlausbalancierten Kreislauf der Photosynthese, der Leben ermöglicht, ohne Müll zu produzieren, und somit ein perfektes Vorbild für die Umsetzung von Kreislaufwirtschaft darstellt. Ein grundlegendes naturwissenschaftliches Verständnis hilft jedem von uns, unsere Welt besser zu verstehen und gesellschaftliche Herausforderungen wie beispielsweise den Klimawandel leichter zu begreifen. Nur reicht die Wissensvermittlung in der Schule eben bei Weitem nicht aus, um zu uns selbst und in ein Leben zu finden, das uns wirklich Spaß macht. Und genau dabei wollen wir dich unterstützen.

Womöglich steckst du noch mitten im Abitur oder bist gerade damit fertig geworden und stehst vor wichtigen Entscheidungen, mit denen du die Weichen für dein Leben stellst. Oder aber du hast dich bereits für eine Ausbildung oder ein Studium entschieden. Vielleicht hast du auch schon erste Berufserfahrungen gesammelt und arbeitest auf die nächsten Karriereschritte hin.

Egal, in welcher Situation du dich gerade befindest: Wir sagen herzlich willkommen in deinem Leben und Glückwunsch, dass du es bis hierhin geschafft hast. Rund 7 Quadrillionen Atome, die auf insgesamt 59 Elemente verteilt sind, formen deinen einzigartigen Körper. Dass diese Unzahl an Atomen ausgerechnet zu dir geworden sind, statt noch immer durchs Weltall zu wabern, ist schlichtweg ein Wunder. Abgesehen von der günstigen planetaren Konstellation, die Leben auf der Erde überhaupt erst möglich gemacht hat, ist es seit rund 200.000 Jahren all deinen Vorfahren trotz Kriegen, Pestausbrüchen oder Hungersnöten stets rechtzeitig gelungen, ihren genetischen Code von Generation zu Generation zuverlässig weiterzugeben. (Kein Wunder, dass wir in diesem Buch unbedingt auch über Beziehungen und die Liebe sprechen wollen. Und nun bist ausgerechnet du da. In deiner ganzen Pracht.)

In den zurückliegenden Jahren hast du bereits eine Menge gelernt. Du kannst atmen, essen, singen, tanzen (muss nicht schön aussehen), lachen, lesen, rechnen (mindestens Pi mal Daumen), Gedichte analysieren, Kon-

tinente auf der Landkarte finden (oje, wo liegt noch mal Bosnien?), unser Verdauungssystem beschreiben, rennen (muss nicht schnell sein), hoffentlich auch schwimmen, schwitzen oder furzen. Du kannst rot im Gesicht werden, wenn dir Dinge peinlich sind. Dich übergeben, wenn du zu viel Alkohol getrunken hast. Du kannst Orgasmen haben. Du kannst Witze erzählen oder sie dir einfach nie merken. Du kannst weinen, wenn du traurig bist. Du kannst denken und du kannst träumen. Mit anderen Worten: Du lebst. Die Sache hat nur einen Haken: Das geht nicht ewig so weiter. Wir wollen an dieser Stelle keine Party-Crasher sein, aber zu den wichtigsten Dingen, die man über das Leben wissen sollte, gehört die Erkenntnis, dass es eines Tages endet. Deine Lebenszeit ist begrenzt und daher entsprechend wertvoll.

Der Verweis auf den enormen Wert unserer Lebenszeit löst nicht selten einen fatalen Selbstoptimierungsimpuls und damit Druck aus. Doch keine Sorge, in diesem Buch wollen und werden wir dir nicht erklären, was du alles machen musst, um ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Stattdessen wollen wir dir Wissen und Tools an die Hand geben, mit denen du arbeiten *kannst*, um schneller zu dir selbst und in *dein* Leben zu finden, ein Leben, das dich wirklich erfüllt und glücklich macht. Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber, sondern ein Hand- und Arbeitsbuch für dein Leben.

Unser Blick auf die Welt ist mit der Zeit immer komplexer geworden. Wir wissen so viel mehr. Wir können so viel mehr lernen. Wir können so viel mehr erleben und erfahren. Kein Wunder, dass diese neue Komplexität bei vielen ein Gefühl der Überforderung auslöst und mitunter in Angst mündet, nicht mehr durchzublicken. Diese Angst wollen wir dir nehmen. Wir werden dir in diesem Buch zahlreiche Handlungsräume, Denkräume und Emotionsräume aufzeigen, in denen du dich immer wieder neu orientieren kannst. Wir wollen dir das nötige Wissen vermitteln, das dein Verständnis für die Welt, in der du lebst, vertieft. Immer mit dem Ziel, dass du in Zukunft bessere Entscheidungen für dich und dein Leben treffen kannst. Außerdem wollen wir dir helfen, in deinem Alltag, der aus Organisation, Finanzen, Rechten und Pflichten, Haushalt und leider auch aus Bürokratie besteht, den einen oder anderen Umweg zu vermeiden, der dich sonst womöglich Zeit kostet, die dir an anderer, weitaus nützlicher Stelle fehlt.

Und Fettnäpfchen lauern überall im Leben. Wir wissen, wovon wir sprechen. Nachfolgend findest du zur Inspiration eine Liste mit 60 Fehlern, auf

© 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.yes-verlag.de>

die wir zum Beispiel gern verzichtet hätten und von denen wir dennoch eine ganze Menge gemacht haben.

60 Fehler, auf die wir gern verzichtet hätten. Und die du auch nicht unbedingt machen musst:

1. Das Lernen für Prüfungen bis auf den letzten Drücker hinausschieben.
2. Nicht auf Stressfragen im Jobinterview vorbereitet sein.
3. Glauben, dass du schon alles weißt.
4. Angst davor haben, Fehler zu machen.
5. Keine Fehler machen.
6. Nicht an der Börse investieren, wenn du noch jung bist.
7. Keine Haftpflichtversicherung haben.
8. Auf den »richtigen« Zeitpunkt warten, um eine Familie zu gründen.
9. Angst davor haben, Entscheidungen zu treffen.
10. Angst vor Veränderungen haben.
11. Dinge tun, um auf andere »cool« zu wirken.
12. Geizig sein.
13. Keine finanziellen Reserven für Notfälle haben.
14. Sich unter Wert verkaufen und nicht wissen, wie man nach einer Gehaltserhöhung fragt.
15. Kein berufliches Netzwerk aufbauen.
16. Ein Geheimnis weitererzählen und es bereuen.
17. Aufhören, an die Liebe zu glauben.
18. Nicht auf dein Bauchgefühl hören.
19. Zu viel Alkohol trinken.
20. Prokrastinieren – am liebsten mit Netflix-Serien – und wichtige Dinge ewig lange vor sich herschieben.
21. Einem Modetrend folgen, der einem überhaupt nicht steht (und für den du dich später beim Betrachten alter Fotos schämst).
22. Davon ausgehen, dass Pläne genau so funktionieren, wie du es dir vorgestellt hast.
23. Bei Reiseplanungen keinen Zeitpuffer einplanen.
24. Sich für ein Studium entscheiden, das den Eltern gefällt oder mit dem du hoffst, später einen sicheren Job zu bekommen.
25. Dinge nur tun, weil sie von dir erwartet werden.
26. Sich schämen, andere um Hilfe zu bitten (egal, wobei).
27. Etwas nicht tun, weil du es allein tun müsstest (zum Beispiel ins Kino, Restaurant oder zum Wandern gehen).

28. Auf die Lösung von Problemen »warten« oder darauf, dass Menschen sich ändern, ohne selbst etwas zu unternehmen.
29. Sich nicht mit Erste Hilfe auskennen.
30. Beim Kümmern um andere sich selbst vergessen.
31. Glauben, dass (Liebes-)Beziehungen automatisch oder von allein funktionieren.
32. Die Schmerzen oder Probleme anderer kleinreden oder nicht daran glauben.
33. Darauf hoffen, dass Sport oder Bewegung oder »mal Pause machen« eine Therapie ersetzen können.
34. Ein falsches Selbstbild haben und deine Gefühle für falsch halten.
35. Dinge nicht mehr tun, weil du jetzt erwachsen bist (zum Beispiel Spiele spielen).
36. Langeweile nicht ertragen.
37. Immer nur dieselbe Zeitung lesen und alles glauben, was in der Zeitung oder im Internet steht.
38. Nicht konsequent sein (nicht machen, was du sagst oder versprichst).
39. Es allen recht machen wollen (und dabei vergessen, dass man selbst auch zu den »allen« gehören sollte).
40. Selfcare mit Egoismus gleichsetzen.
41. Freiheit nur über die eigenen Bedürfnisse definieren.
42. Unterschätzen, wie schnell die eigene und die Lebenszeit von anderen vergeht.
43. Keine Hobbys haben oder, wenn man doch welche hat, keine neuen Hobbys mehr ausprobieren.
44. Deine Rechte nicht kennen und annehmen, dass du dir keinen Anwalt leisten kannst.
45. Glauben, dass die Welt in zehn Jahren noch genauso sein wird wie heute.
46. Die eigene Kraft unterschätzen und meinen, dass man selbst nichts bewirken kann.
47. Keine Fremdsprachen lernen.
48. Jüngere Menschen für ahnungslos halten und davon ausgehen, dass ältere Menschen ausschließlich im Gestern leben.
49. Von etwas abhängig sein.
50. Funktionieren wollen.
51. Glauben, nicht gut genug zu sein.
52. Nicht aufräumen und nicht wegschmeißen können. Und keine Ordner für wichtige Unterlagen anlegen.

© 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.yes-verlag.de>

53. Sich zu wenig Zeit fürs Faulsein nehmen.
54. Unterschätzen, wie viel Zeit und Produktivität man durch Pausen gewinnt.
55. Nicht zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, weil du glaubst, dass es Vorsorgeuntersuchungen erst für Menschen ab 50 gibt.
56. Nicht den Mut haben zu sagen: »Das weiß ich nicht« oder »Das kann ich nicht«.
57. Aus Angst, das Falsche zu sagen, gar nichts sagen.
58. Einen Kredit für den/die Partner:in aufnehmen. (Nicht machen! Egal, wie sehr du ihn:sie liebst.)
59. Annehmen, dass dein erster oder aktueller Job dein letzter sein wird.
60. Keine Back-ups machen und immer das gleiche Passwort verwenden.

Wenn du die Liste besonders aufmerksam gelesen hast, sind dir womöglich ein paar Unschärfen aufgefallen. Etwa die Sache mit den Fehlern. Wie kann es ein Fehler sein, keine Fehler zu machen? Das Thema Fehlerkultur werden wir später noch ausführlich behandeln. Im Moment nur so viel dazu: Dieses Buch versteht sich als eine Einladung, die *richtigen* Fehler zu machen. Fehler, die sich für dich lohnen, weil du aus ihnen etwas lernen kannst und sie dich voranbringen. *Unnötige* Fehler, die meist aus Nichtwissen und Ahnungslosigkeit entstehen (»Mist, davon habe ich noch nie etwas gehört«), kosten dich dagegen nur Zeit und Energie, ohne hinterher einen Mehrwert für dich zu erzeugen. Wir hoffen, dass wir dir eine Menge dieser Fehler ersparen können. Die Entscheidung darüber wird jedoch immer bei dir liegen.

Wir werden uns in diesem Buch mit ganz unterschiedlichen Themen befassen. Wir werden uns etwa mit Finanzen und Steuern beschäftigen und über Geld reden. Geld allein macht zwar nicht glücklich, aber kein oder zu wenig Geld zu haben, macht nachweislich krank. Das muss nicht sein. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Thema Job und Karriere. Du wirst in deinem Leben in der Regel ziemlich viel Zeit mit der Arbeit verbringen, da sollte es idealerweise die richtige sein. Nur wie findest du einen Job, der dich erfüllt und dem du gern nachgehst? Beziehungen und Gefühle fallen wie das Thema Persönlichkeitsentwicklung oder Stärken und Schwächen unter das Stichwort Psychologie, ebenso wie zahlreiche Tools und Techniken, bei denen es zum Beispiel um die Stärkung deines Selbstbewusstseins oder Möglichkeiten der Entscheidungsfindung geht.

Ordnung ist das halbe Leben, heißt es. Tatsächlich kannst du in deinem Leben ebenso viel Ballast anhäufen wie in einer Wohnung. Doch da Unord-

nung nachweislich Stress verursacht, werden wir dir dabei helfen, in den wichtigsten Dingen Ordnung in dein Leben zu bringen. Welche Versicherungen brauchst du zum Beispiel wirklich? Wir behandeln außerdem für dich relevante Rechtsfragen, etwa zum Thema Mietrecht, damit der Umzug in die erste eigene Wohnung oder WG nicht zum Albtraum wird.

In einem Handbuch fürs Leben darf das Thema Gesundheit natürlich nicht fehlen. Wusstest du, dass zu wenig Schlaf dieselbe Wirkung auf den Körper hat wie Alkohol? Wie funktioniert eigentlich Stressabbau? Kannst du dich tatsächlich schlau essen? (Ja!) Und wie kann es sein, dass Muskeln dir beim Abnehmen helfen, selbst wenn du durch sie schwerer wirst? Die Beziehung zu deinem eigenen Körper ist die wohl wichtigste Beziehung in deinem Leben. Sie wird jedoch wie deine anderen Beziehungen auch nicht von allein gut laufen.

Sehr wichtig ist uns auch das Thema Kommunikation, insbesondere über soziale Medien im Internet. Wie erkennst du zum Beispiel Fake News? Und was steckt hinter Framing und False Balancing und warum sind diese Kommunikationstechniken in der Lage, deine Wahrnehmung und deine Vorstellung von der Welt zu verzerren? Warum machen sich Menschen mit Whataboutism schnell unbeliebt? Und was unterscheidet eine Non-Apology, also eine Nichtentschuldigung, von einer richtigen Entschuldigung? Zum Leben gehört jedoch nicht nur, sich in den Kommunikationsuntiefen des Internets zurechtzufinden, sondern auch in der Gesellschaft allgemein. Welchen Einfluss haben Kultur und Werte auf dein Leben? Wie prägen sie dich? Warum lohnt es sich, sich mit Geschichte zu beschäftigen? Und wie funktioniert eigentlich Zukunft?

Bei all dem steht kaum eines der Themen, das wir behandeln werden, für sich allein. Oft bedingen sie einander und erzeugen wichtige Wechselwirkungen, auf die wir immer wieder hinweisen werden. Deine persönlichen Werte und Überzeugungen wirken sich zum Beispiel konkret auf deine Karriere oder auf deine Beziehungen aus. Selbst deine Finanzen sind davon betroffen. Aber kennst du dich selbst und deine Bedürfnisse überhaupt? Auch dabei, dich selbst besser kennenzulernen, können wir dir helfen, immer mit dem Ziel, deine Selbstwirksamkeit zu erhöhen, also das Gefühl, dein Leben selbst in der Hand zu haben und es zu gestalten.

Nach der Schule startet jede:r von uns zwei Karrieren: seine private und seine berufliche Karriere. Welchen Weg du dabei einschlägst, hängt vor allem von drei Dingen ab.

© 2023 des Titels Daniel Wichmann, 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>

1. Von deinen persönlichen Zielen.
2. Von deinen Werten und Überzeugungen.
3. Von deinen Fähigkeiten, deinen Stärken und Schwächen.

Diese drei Faktoren bestimmen im Wesentlichen, wie sich deine Persönlichkeit entwickelt und auf welcher Grundlage du Entscheidungen triffst.

Und davon stehen nach der Schule eine Menge an: Willst du eine Ausbildung oder ein Studium beginnen? Nur welche oder welches passt zu dir? Wie kannst du deine Ausbildung oder dein Studium finanzieren? Kannst und willst du bei deinen Eltern wohnen bleiben? Falls nicht: Ziehst du in eine eigene Wohnung oder in eine WG? Und wie bezahlst du deine Wohnung oder dein WG-Zimmer? Ab wann musst du eigentlich eine Steuererklärung machen? Wie läuft das mit deiner Krankenversicherung, wenn du nicht mehr über deine Eltern versichert bist? Wann ist der beste Zeitpunkt, eine Familie zu gründen? Wie verhandelst du das Gehalt in deinem Job? Was kannst du gegen deine Aufregung bei Bewerbungsgesprächen tun? Worauf musst du bei Bewerbungen achten? Wann hört das Verknalltsein auf, und wann beginnt die Liebe? Was ist Erfolg? Was sind deine Stärken? Und wie arbeitest du an deinen Schwächen – oder musst du das gar nicht? Wie ernährst du dich gesund, wenn deine Eltern nicht mehr für dich kochen ...

Machen wir uns an die Arbeit, um ein paar Antworten zu finden.



# Psychologie I

## Wie du dich selbst besser kennenlernst

Wir beginnen unsere Reise durch dein zukünftiges Leben mit den Themen Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Werte, Ziele und Motivation. Warum? Weil es in diesem Buch um *dein* Leben geht. Viele Ratgeber arbeiten damit, dir feste, vorgefertigte Lösungen anzubieten: Mach dies, dann passiert das.

Aber so funktioniert das Leben leider nicht. Jeder von uns bringt eine andere Persönlichkeit mit. Jeder hat unterschiedliche Stärken und Schwächen. Daher gibt es auch nicht *die* Lösung, die für alle passt. Damit du die für dich richtigen Lösungen in deinem Leben finden kannst, wollen wir zunächst dein Bewusstsein für deine Persönlichkeit schärfen.

Du wirst überrascht sein, wie deine Persönlichkeit, deine Werte, dein Selbstbewusstsein und deine Motivation einander beeinflussen und zusammenhängen. Bist du dir deiner Werte und Motivation bewusst geworden, entsteht in dir die Fähigkeit, für dich stimmige Lebensziele zu formulieren. Und diese führen dich schließlich über kurz oder lang in den so wichtigen Zustand der Selbstwirksamkeit. Der hilft dir wiederum dabei, ins Tun zu kommen. Also Dinge tatsächlich anzupacken und umzusetzen.

### Deine Persönlichkeit – die Zutaten für ein glückliches Leben

Stell dir vor, wir würden dich jetzt sofort mit folgender Bitte in den Supermarkt schicken: Kauf bitte alle Zutaten für das Ottolenghi-Rezept »Gegrillte Zucchini mit Safranbutter und Joghurtsauce« und koche es anschließend für uns.

Wie würdest du auf diese Bitte reagieren? Nun, wahrscheinlich würdest du sagen, dass du den Auftrag so nicht ausführen kannst, weil du die genauen Zutaten und Mengen fürs Rezept nicht kennst. Okay, Zucchini, Safran, Butter und Joghurt scheinen dazuzugehören, aber sonst? Du

© 2023 des Triets 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.yes-verlag.de>

würdest uns daher nach einer Liste mit allen Zutaten fragen. Und dann wahrscheinlich noch nach einer Anleitung, wann genau welche Zutat in welcher Menge in den Topf oder die Pfanne gehört, damit das Gericht am Ende auch gelingt.

Sollten diese oder ähnliche Gedanken durch deinen Kopf gegangen sein – herzlichen Glückwunsch, alles richtig gemacht. Wann immer wir mit einer konkreten Aufgabe konfrontiert werden, suchen oder entwickeln wir einen Plan. Wir marschieren nicht einfach drauflos, weil wir genau wissen: Ohne Plan, ohne Zutatenliste und ohne Rezept, funktioniert die Sache nicht.

Stell dir nun bitte vor, das Rezept, das du zubereiten müsstest, wären keine gegrillten Zucchini, sondern dein glückliches Leben. Kennst du zum jetzigen Zeitpunkt alle Zutaten, die du dafür brauchst? Und hast du einen Plan, eine Vorstellung davon, wie du diese Zutaten verarbeiten solltest?

Wie vertraut bist du eigentlich mit deiner Persönlichkeit? Wie gut kennst du dich selbst? Welches sind deine wichtigsten Werte und Überzeugungen? Woran glaubst du? Kennst du deine Stärken? Und bist du dir der Dinge bewusst, die dir keinen Spaß bereiten oder mit denen du dich schwertust? Fragst du dich manchmal, warum das so ist? Ist dir klar, was dir guttut? Weißt du, welche Menschen dir guttun? Welche Themen oder Menschen dich verletzen? Und wovor hast du eigentlich Angst? Was bereitet dir Freude? Darüber solltest du nachdenken, denn in deiner Persönlichkeit, in der Gesamtheit all deiner charakteristischen und individuellen Eigenschaften, stecken alle Zutaten, die du für *dein* glückliches Leben benötigst. Also werfen wir doch gemeinsam einen Blick darauf, was da so alles auf deiner Zutatenliste für dein glückliches Leben steht.

## The Big Five: die fünf Persönlichkeitsdimensionen

Deine Persönlichkeit ist nicht statisch. Sie wird sich ein Leben lang entwickeln. Früher gingen Wissenschaftler davon aus, dass die Persönlichkeitsentwicklung bereits in jungen Jahren vollständig abgeschlossen sei. Doch diese These ist längst widerlegt. Zwar finden die größten Veränderungen bis zu einem Alter von 30 Jahren statt, doch selbst mit 50 oder 60 können einschneidende Erlebnisse zu Veränderungen deiner Persönlichkeit führen. Um das Konstrukt Persönlichkeit greifbarer zu machen, haben Wissenschaftler fünf Persönlichkeitsdimensionen entwickelt, die sogenannten Big Five. Diese sind:

- ◆ die Extraversion,
- ◆ die Offenheit,
- ◆ die Verträglichkeit,
- ◆ die Gewissenhaftigkeit,
- ◆ der Neurotizismus.

Während du dir unter den Begriffen Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit sicher etwas vorstellen kannst, werden die Begriffe Extraversion sowie Neurotizismus womöglich für Fragezeichen sorgen. Gehen wir die einzelnen Persönlichkeitsdimensionen doch einmal durch und klären ab, welche Eigenschaften mit welcher Dimension verbunden sind.

### BIG FIVE (1/5): DIE EXTRAVERSION

Wie wichtig ist dir die Aufmerksamkeit anderer Menschen? Wie kontaktfreudig bist du? Bist du eher ein geselliger oder ein verschlossener Typ? Wie aktiv bist du, und unternimmst du Dinge lieber allein oder in der Gruppe? Sitzt du abends lieber auf dem Sofa oder ziehst du gern um die Häuser?

Die Antworten auf all diese Fragen zeigen an, wie stark deine Extraversion ausgeprägt ist. Menschen mit einer sehr ausgeprägten Extraversion sind extrovertiert. Menschen mit einer kaum ausgeprägten Extraversion sind introvertiert. Ist eine Person sehr still und meldet sich selten zu Wort, ist sie eher introvertiert.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Extraversion:

- ◆ gesprächig
- ◆ spontan
- ◆ gesellig
- ◆ energisch
- ◆ unternehmungslustig
- ◆ interessiert
- ◆ risikobereit

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Extraversion:

- ◆ ernst
- ◆ zurückhaltend
- ◆ zufrieden mit sich allein
- ◆ in sich ruhend
- ◆ nachdenklich
- ◆ konzentriert
- ◆ konfliktscheu

### BIG FIVE (2/5): DIE OFFENHEIT

Welche Rolle spielen Traditionen und feststehende Routinen in deinem Leben? Bist du eher neugierig oder fällt es dir schwer, dich auf Unbekanntes einzulassen? Greifst du bei neuen Produkten im Supermarkt sofort zu, oder wartest du lieber ab?

In der Persönlichkeitsdimension der Offenheit wird die Einstellung einer Person gegenüber Veränderungen abgebildet. Eine hohe Offenheit drückt sich in einer Lust auf neue Impulse, aber auch in einer gewissen Ruhelosigkeit und einer ordentlichen Portion Leichtsinn aus. Ein neuer Film im Kino? Den muss eine offene Person unbedingt sehen. Ein neuer Modetrend? Wird sofort ausprobiert. Eine wenig ausgeprägte Offenheit sorgt dagegen für eine hohe Verlässlichkeit bei einer Person. Jeder weiß, was er an diesem eher vorsichtigen Menschen hat. Und das ändert sich auch nicht so schnell.

**Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Offenheit:**

- ◆ kreativ
- ◆ unkonventionell
- ◆ philosophisch
- ◆ fantasievoll
- ◆ Grenzgänger
- ◆ erfinderisch
- ◆ leichtsinnig
- ◆ emotional
- ◆ begeistert
- ◆ verrückt

**Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Offenheit:**

- ◆ traditionell
- ◆ konservativ
- ◆ skeptisch
- ◆ verlässlich
- ◆ berechenbar
- ◆ vorsichtig

**BIG FIVE (3/5): DIE VERTRÄGLICHKEIT**

Wie bei der Extraversion spielt bei der Verträglichkeit die Beziehung zu anderen Menschen eine Rolle. Allerdings ist nicht die Aufmerksamkeit der Persönlichkeitstreiber, sondern Macht und Dominanz. Bei einer wenig ausgeprägten Verträglichkeit stellt eine Person ihre Eigeninteressen über die der anderen Menschen. Sie ist eher misstrauisch anderen gegenüber, weil sie fürchtet, übervorteilt zu werden. Eine gut ausgebildete Verträglichkeit drückt sich dagegen im Streben nach Harmonie und in einem ausgeprägten Mitgefühl aus.

**Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Verträglichkeit:**

- ◆ Harmonie suchend
- ◆ kooperativ
- ◆ verständnisvoll
- ◆ gutmütig
- ◆ umgänglich
- ◆ mitfühlend
- ◆ empathisch
- ◆ nachgiebig

© 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>

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Verträglichkeit:

- ◆ egozentrisch
- ◆ durchsetzungsstark
- ◆ misstrauisch
- ◆ wettbewerbsorientiert
- ◆ unnachgiebig
- ◆ beharrend
- ◆ rau
- ◆ feindselig

### **BIG FIVE (4/5): DIE GEWISSENHAFTIGKEIT**

Willst du immer alles perfekt machen? Verfolgst du deine Ziele mit hoher Ausdauer? Oder fällt es dir leicht, auch mal alle Fünfe gerade sein zu lassen? Wie leicht lässt du dich ablenken? Wie stark ist deine Selbstkontrolle? In dieser Persönlichkeitsdimension bilden Perfektionist:innen (hohe Gewissenhaftigkeit) und Lebenskünstler:innen mit Laisser-faire-Einstellung (geringe Gewissenhaftigkeit) die Gegenpole.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägter Gewissenhaftigkeit:

- ◆ pünktlich
- ◆ willensstark
- ◆ kontrolliert
- ◆ selbstdiszipliniert
- ◆ strukturiert
- ◆ verantwortungsbewusst
- ◆ glaubwürdig
- ◆ planend
- ◆ zielstrebig

Eigenschaften bei wenig ausgeprägter Gewissenhaftigkeit:

- ◆ sorglos
- ◆ unbekümmert
- ◆ nachlässig
- ◆ sprunghaft
- ◆ leichtlebig
- ◆ nachgiebig

### **BIG FIVE (5/5): DER NEUROTIZISMUS**

Der Neurotizismus sagt aus, wie emotional stabil ein Mensch ist. Eine starke Ausprägung führt zu Sorge und ständiger Anspannung. Oft sind Traurigkeit, Melancholie sowie Magen- oder Kopfschmerzen die Folge. Außerdem können solche Personen Rückschläge nicht so gut verkraften. Ist der Neurotizismus gering ausgeprägt, nimmt sich ein Mensch selbst nicht so wichtig und ist resilienter. Er bezieht Rückschläge nicht automatisch auf sich selbst, kann gut mit Druck umgehen und ist emotional stabiler.

Eigenschaften bei sehr ausgeprägtem Neurotizismus:

- ◆ nervös
- ◆ unsicher
- ◆ melancholisch
- ◆ reizbar

- ◆ verlegen
- ◆ sorgenvoll
- ◆ verletzlich
- ◆ emotional

Eigenschaften bei wenig ausgeprägtem Neurotizismus:

- ◆ stressresistent
- ◆ selbstsicher
- ◆ ausgeglichen
- ◆ belastbar
- ◆ zufrieden
- ◆ ungezwungen
- ◆ entspannt

Wenn du wissen möchtest, wie du bei den Big Five abschnidest, mach einen kostenlosen Onlinetest. Es ist ein erster wichtiger Schritt, um dich selbst besser kennenzulernen. Aber Achtung: Keine Persönlichkeitsdimension ist per se gut oder schlecht. Probleme bereiten immer nur besonders extreme Ausprägungen. Warum das so ist, erfährst du im Kapitel »Psychologie II«.

Kehren wir an dieser Stelle noch einmal kurz in die Küche des Lebens zurück. Wie helfen dir die Erkenntnisse über deine Persönlichkeit hier weiter? Nun, stell dir vor, du möchtest gerne berühmt werden, auf der Bühne und im Rampenlicht stehen. Dafür benötigst du in der Regel eine richtig große Portion Extraversion. Steht die in ausreichender Menge auf deiner Zutatenliste? Bringst du mit, was es dafür braucht, ein Star zu sein? Oder träumst du vielleicht von einer Karriere als Fluglotse oder als Chirurg? In diesem Fall hoffen wir für dich und für alle Passagiere und Patient:innen, dass du über eine besonders gut ausgeprägte Gewissenhaftigkeit verfügst. Falls nicht, lass bitte lieber die Finger davon. Und als eher introvertierte Person ist ein Job als Lehrkraft wohl eher nichts für dich.

Je besser du deine Persönlichkeit kennst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, in einem Leben zu landen, das dich glücklich macht und das du selbst erfolgreich gestalten kannst. Diese Fähigkeit ist als Selbstwirksamkeit bekannt. Wie du an ihr arbeiten kannst, erfährst du im nächsten Kapitel.

## Selbstwirksamkeit? Was ist das eigentlich? Und wie kannst du sie stärken?

Selbstwirksamkeit ist, wie gesagt, so etwas wie der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Die Wissenschaft versteht darunter »die Überzeugung einer Person (...), auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus

eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.«<sup>1</sup> Folgendes bewirkt eine hohe Selbstwirksamkeit bei dir:

- ◆ Du bist gelassener und ärgerst dich weniger über deine Mitmenschen. (Prima, das spart wichtige Lebensenergie.)
- ◆ Du gehst grundsätzlich optimistischer durch dein Leben. (Kann nie schaden.)
- ◆ Die Beziehungsarbeit fällt dir leichter. (Love rules!)
- ◆ Du übernimmst gern für dich selbst, aber auch für andere Verantwortung. (Und verplemperst dadurch weniger Zeit mit Jammern.)
- ◆ Du machst dir angesichts neuer Herausforderungen nicht ins Hemd. (So lernst du neue Dinge und es bleibt spannend in deinem Leben.)
- ◆ Du bist ausdauernder, um deine Ziele zu erreichen. (Das Erreichen von Zielen ist verbunden mit Erfolgserlebnissen, eine der wichtigsten Erfahrungen für ein glückliches und zufriedenes Leben.)
- ◆ Du kannst besser zwischen realistischen und unrealistischen Zielen unterscheiden. (Das bedeutet weniger Umwege und Sackgassen, in die unrealistische Ziele dich zwangsläufig führen.)
- ◆ Du tust dir leichter, dich selbst zu motivieren. (Unrealistische Ziele führen zu ausbleibenden Erfolgserlebnissen. Ausbleibende Erfolgserlebnisse bedeuten Frust. Den braucht kein Mensch. Realistische Ziele dagegen haben Erfolgserlebnisse zur Folge. Erfolgserlebnisse führen zu Motivation und innerer Überzeugung. Wenn du eine Herausforderung einmal gemeistert hast, warum sollte es beim nächsten Mal nicht wieder klappen?)
- ◆ Du kannst mit Kritik gut und offen umgehen und aus ihr lernen. (Du verlierst dich nicht so oft in »Ich bin nicht gut genug«- und »Ich kann gar nichts«-Gedanken.)
- ◆ Du handelst aus Überzeugung und nicht, um von anderen gelobt oder geliebt zu werden. (Dieser Punkt trägt entscheidend dazu bei, dass du das Leben führst, das du wirklich leben willst, statt den Werten oder Vorstellungen anderer nachzujagen.)

Wie du siehst: Die Vorteile einer gut ausgeprägten Selbstwirksamkeit sprechen für sich. Damit du noch ein wenig besser einschätzen kannst, wie es

um deine Selbstwirksamkeit bestellt ist, hier noch die Anzeichen für eine schwach ausgeprägte Selbstwirksamkeit:

- ◆ Du vergleichst dich selbst häufig mit anderen Menschen. Und denkst, dass andere viel mehr können und viel mehr haben als du selbst.
- ◆ Du neidest anderen Menschen ihren Erfolg.
- ◆ Du machst grundsätzlich andere Menschen dafür verantwortlich, dass es dir nicht gut geht.
- ◆ Du bist sehr selbstkritisch. Wenn du von anderen gelobt wirst, kannst du dieses Lob gar nicht richtig genießen.
- ◆ Du reagierst oft eingeschnappt auf Kritik.
- ◆ Deine Laune wechselt schnell.

Das alles klingt nach wenig Spaß, weshalb wir uns lieber damit beschäftigen, wie du deine Selbstwirksamkeit stärken kannst. Wie bereits gesagt, wird Selbstwirksamkeit als Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Wissen um den Erfolg des eigenen Handelns definiert.

### **»Du musst nur an dich glauben, dann kannst du alles schaffen« – warum dieser Spruch Bullshit ist**

Selbstwirksamkeit hat nichts mit dem beliebten Kalender- und Motivationspruch »Du musst nur an dich glauben, dann kannst du alles schaffen« gemein. Der ist Bullshit. Glaube allein wird zum Beispiel einen Fisch niemals dazu befähigen, auf einen Baum zu klettern. Und ein selbstwirksamer Fisch weiß das auch und wird jedem mit der Flosse einen Vogel zeigen, der ihm sagt, dass er nur fest genug an sich glauben, dass er diszipliniert und motiviert sein müsse, damit das mit der Kraxelei auf den Baum hinhaut.

Fische klettern einfach nicht auf Bäume. Es sei denn, sie setzen einen ziemlich komplexen, Jahrmillionen Jahre andauernden Prozess in Gang, der sich Evolution nennt und in dessen Folge sie das Meer verlassen, Lungen und Gliedmaßen ausbilden und über ein paar weitere Umwege schließlich zu Affen werden. Und die sitzen dann tatsächlich schon oben in der Baumkrone, bevor jemand den Satz »Du musst nur fest genug an dich glauben, dann kannst du auch auf einen Baum klettern« überhaupt zu Ende gesprochen hat. Nur sind sie dann eben Affen und keine Fische. Was wir damit sagen wollen: Selbstwirksamkeit ist nichts, was sich heraufbeschwören lässt. Es ist kein Zauber, kein Knopf, den du nur drücken



musst, und dann funktioniert das schon. Solltest du ein Fisch sein, musst du nicht auf Bäume klettern, und du solltest dir auch von niemandem einreden lassen, dass das ein Problem ist. Mit deiner Selbstwirksamkeit hat das nichts zu tun.

»Du musst nur an dich glauben«: Wir wundern uns immer wieder, dass nicht alle Menschen ausflippen, wenn sie diesen sicher gut gemeinten, aber vollkommen nutzlosen Rat erhalten. Nicht umsonst hat der Begriff der Selbstwirksamkeit den ursprünglich in der Psychologie verwendeten Begriff des Selbstvertrauens weitgehend abgelöst. Die innere Überzeugung, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist nämlich nicht die Ursache für ein hohes Selbstvertrauen alias eine hohe Selbstwirksamkeit. Die innere Überzeugung, der starke Glaube ist Ausdruck und Resultat des Prozesses, der deine Selbstwirksamkeit gestärkt hat. Und diesen Prozess kannst du selbst anstoßen. Wie? Bitte weiterlesen!

»Du musst nur an dich glauben« – ja, woran denn bitte schön? Was verbirgt sich hinter diesem Ich, an das du glauben sollst? Was befähigt denn dieses Ich, die Herausforderung oder die Aufgabe zu meistern, vor der es steht? Kennst du dich und deine Fähigkeiten gut genug, um diese Fragen zu beantworten und einen Plan aus den Antworten abzuleiten? Bist du dir deiner selbst bewusst?

Mittlerweile dürfte dir klar sein, dass deine Selbstwirksamkeit eng an dein Selbstbewusstsein geknüpft ist. Höchste Zeit also, dass wir uns gemeinsam anschauen, was dieses Selbstbewusstsein ist und welchen Einfluss es auf deine Selbstwirksamkeit hat.

Dein Selbstbewusstsein setzt sich aus allen Informationen zusammen, die du über dich zusammengetragen hast. Es ist dein Wissen über deine Fähigkeiten, deine Werte, deine Gefühle und deine Wünsche. Nun ist uns jedoch bekannt, dass Menschen sich hin und wieder irren können. Keiner von uns liegt immer richtig. Und das ist leider auch beim Sammeln von Wissen über uns selbst der Fall.

Ein gesundes Selbstbewusstsein entsteht immer dann, wenn dein Wissen über dich möglichst korrekt ist. Ist es das nicht, bildest du ein ungesundes Selbstbewusstsein aus. Du überschätzt oder unterschätzt dich. Beide Varianten münden in zermürenden Gemütszu- und Lebensumständen. Du willst wissen, wie es um dein Selbstbewusstsein bestellt ist? Mach gerne Häkchen hinter die zutreffenden Aussagen auf der folgenden Checkliste. Je mehr, desto besser.

© 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.yes-verlag.de>

## Checkliste Selbstbewusstsein

1. Du weißt, worin du richtig gut bist.
2. Du weißt, worin du nicht so gut bist. (Du kommst damit aber klar. Es zieht dich nicht runter. Und das Beste: Du kannst daran arbeiten.)
3. Du kannst deine Wirkung auf andere Menschen richtig einschätzen.
4. Du bist bereit, (von anderen) zu lernen, ohne dich schlecht zu fühlen.
5. Du kannst Kritik annehmen und verarbeiten.
6. Du lässt deine Gefühle nicht nur zu, sondern kannst sie gegenüber anderen auch ausdrücken.
7. Du weißt, dass negative Situationen und negative Gefühle Momentaufnahmen sind und vorübergehen.
8. Du weißt, warum du so und nicht anders gehandelt hast, und kannst das anderen auch erklären.
9. Du kennst deine Bedürfnisse und lebst sie aus.
10. Du kennst deine Ziele und setzt sie in die Tat um.

Natürlich kannst du dich noch viel intensiver mit deinem Selbstbewusstsein auseinandersetzen. Und zwar indem du anfängst, mit den ersten fünf Punkten unserer Checkliste zu arbeiten. Wie das geht? Erstelle dafür eine Schwächen-Stärken-Liste mit Themen und Eigenschaften, die dir wichtig sind oder spezielle Probleme bereiten. Zum Beispiel so:

	stimmt gar nicht					stimmt vollkommen				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich bin kommunikativ.										
Ich bin kreativ.										
Ich bin verlässlich.										
Ich bin chaotisch.										
Ich bin spontan.										

	stimmt gar nicht					stimmt vollkommen				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich gehe planvoll vor.										
Ich bin lösungsorientiert.										
Ich bin diszipliniert.										
Ich bin fröhlich.										
Ich bin freundlich.										
Ich bin hilfsbereit.										
Ich bin ausgeglichen.										
Ich bin ordentlich.										

© 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>

Geh nun Punkt für Punkt durch und erstelle eine Selbsteinschätzung. Gib diese Liste – natürlich nicht ausgefüllt – auch an deine besten Freund:innen (oder Menschen, denen du vertraust) und fordere sie auf, deine Fähigkeiten einzuschätzen. Bitte sie, ehrlich zu sein und dich nicht zu schonen. Vergleiche die Einschätzung deiner Freund:innen mit deiner eigenen. Am besten geht das mit einem Netz- oder Radar-Chart. Ein Beispiel: