

September 2012 • N°51



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

den ins!der



**YES,
YOU CAN!**

www.cancer.lu

WELCHER TYP BIST DU?

EHER EIN TYP WIE JILL?

Jill am Freitag

Salut, Noémie!
Kommst Du morgen
mit ins Kino?

Salut, Jill!
Sorry, ich habe
schon was vor.

Nie hat jemand Lust, etwas
mit mir zu machen. Ich bin eben
uncool. Besser, ich frage
niemanden mehr.

den ins!der

ODER EIN TYP WIE LENA?

Lena etwas später

Salut, Noémie!
Ich wollte morgen ins
Kino. Kommst Du mit?

Hi Anne, hast
Du Lust, mor-
gen ins Kino zu
gehen?

Salut, Lena!
Sorry, ich habe
schon was vor.

Hi Lena,
ja klar, um wie viel
Uhr?

Bist Du eher jemand, der sich selbst runterzieht?

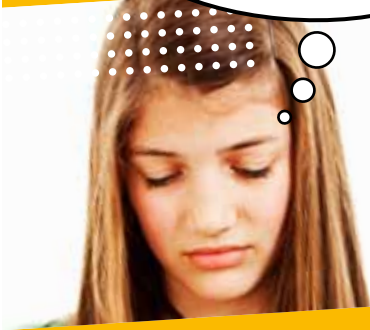
Oder jemand, der nach Alternativen sucht -
und positiv nach vorne schaut?

UND DU? TYP JILL ODER TYP LENA?

BEIDE GEHEN VON DEMSELBEN WUNSCH AUS:
SIE WOLLEN INS KINO UND FRAGEN NOÉMIE. SIE GEHEN ABER
BEIDE UNTERSCHIEDLICH MIT NOÉMIES ABSAGE UM.

JILL

Noémie geht nicht mit mir ins
Kino, weil ich uncool bin.



Gefühl: total unhappy

Verhalten: geht traurig nach Hause,
ohne jemand anderen zu fragen

Ergebnis >> zieht sich total runter, ist
traurig und allein

Schade, dass Noémie nicht mit
mir ins Kino geht. Aber dann
frag ich jemand anderen.

LENA



Gefühl: enttäuscht, aber optimistisch

Verhalten: gibt nicht auf und fragt
jemand anderen

Ergebnis >> fühlt sich gut

**DENK, IMMER DRAN: GEDANKEN, GEFÜHLE UND
VERHALTEN BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG –
AUFWÄRTS ODER ABWÄRTS!**

den ins!der

WIE STEHT ES UM DEIN SELBSTVERTRAUEN?

MACH' DEN TEST!

**Ich vergleiche mich häufig
mit anderen.**

- Ja
- Nein
- Manchmal

**Anderen kann ich nur
schwer etwas abschlagen.**

- Ja
- Nein
- Manchmal

**Ist ein Misserfolg wahr-
scheinlich, tue ich lieber
gar nichts.**

- Ja
- Nein
- Manchmal

**Die Meinung meines
Umfelds beeinflusst
mich stark.**

- Ja
- Nein
- Manchmal

**Ich bin ganz kritisch, was
mein Aussehen betrifft.**

- Ja
- Nein
- Manchmal

Du hast überwiegend ○ dunkelgrüne Antworten
Ganz ehrlich: Du scheinst Dir wenig zuzutrauen. Es könnte
sein, dass Du Angst vor dem Versagen hast und deshalb
neue Herausforderungen meidest. Vielleicht, weil Du
schlechte Erfahrungen gemacht und schon einige
Misserfolge hinter Dir hast.

Du hast überwiegend ○ violette Antworten
Mit Deinem Selbstvertrauen ist es manchmal so, manchmal soll Du
traust Dir zu, wichtige Ziele zu erreichen und neigst nicht dazu,
Dich zu überschätzen. Fühst Du Dich ab und zu etwas unsicher?

Du hast überwiegend ○ orange Antworten
In Sachen Selbstvertrauen kann Dir so schnell keiner das Wasser
reichen. Du glaubst an Deine Fähigkeiten und strahlst das auch aus. Du
weißt um Deinen Wert und brauchst keine Bestätigung. Du lebst nach
dem Prinzip: „Wer an sich selbst glaubt, wagt und erreicht auch mehr!“



MEHR SELBSTVERTRAUEN



MACH' DICH NICHT KLEINER ALS DU BIST...
Verbiete Dir Gedanken wie: Ich bin zu nichts fähig.
Ich habe keine Talente.
Ich bin unattraktiv.
Ich bin nur halb so klug wie die anderen.
Ich bin ein Verlierer-Typ.
Ich erreiche dieses Vorhaben nie.
Vermeide Sätze wie: „Ich werde nie...“
„Keiner wird mich jemals...“
„Alle werden...“

DENK' POSITIV

Glauben wir, zu dumm oder zu unbegabt zu sein, dann verhalten wir uns entsprechend dieser Überzeugung – ganz gleich, wie fähig wir auch sein mögen! Sieh dich in der Erfolgsrolle „Ich kann das! Was ich mir vornehme, erreiche ich auch.“



SUCH' DEINE STÄRKEN

Wie... Du glaubst keine zu haben?!? Bist Du verlegen? Oder glaubst Du, Deine Stärken sind nicht der Rede wert? Falsch. Du bist etwas ganz Besonderes, es gibt Dich, so wie Du bist, nur ein einziges Mal unter all den Milliarden anderen. Und darum **bist Du einmalig** und hast auch eine Bedeutung für diese Welt.



Überlege einmal, was es Besonderes an Dir gibt und welche **speziellen Fähigkeiten**

Du augenblicklich besitzt und ausbauen kannst. Nimm Dir Zeit, bis Du **wenigstens 10 Stärken** gefunden hast.

MEINE 10 STÄRKEN :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

HIER EIN PAAR IDEEN:

hilfsbereit,
andere zum Lachen bringen,
zuverlässig,
charmant,
ehrlich,
selbstständig,
musikalisch,
kreativ,
sportlich,
engagiert



BITTE DEINE FREUNDE, DICH ZU BESCHREIBEN

Eine interessante Frage: **Wie würde Dich wohl Dein bester Freund/Deine beste Freundin beschreiben?** Sie können ein wertvoller „Spiegel“ für Dich sein! Denn sie kennen Eigenschaften von Dir, die sie an Dir schätzen. Sonst wären sie nicht mit Dir befreundet. Frag sie mal!

Fühlst Du Dich gut in Deiner Haut, so färbt das auch auf Deine Umwelt ab. Ein gutes Selbstwertgefühl (d. h. zu wissen: „Was bin ich wert?“) verhilft Dir zu einem selbstbewussten Umgang mit anderen.

ZIELE ERREICHEN

... AUCH DAS STÄRKT DEIN SELBSTVERTRAUEN!
GUTE ZIELE SIND:

1. POSITIV FORMULIERT

Sag', was Du konkret willst - und nicht, was Du vermeiden möchtest. Formuliere Dein Ziel also positiv (Beispiel: „Ich werde mich körperlich fit fühlen“), nicht negativ („Ich will weniger Stress haben“). Negative Bilder bringen nichts.

2. UNABHÄNGIG VON ANDEREN

Wenn Du Dir ein Ziel setzt, achte darauf, dass Du sein Erreichen **selbst kontrollieren kannst**. Du kannst kaum beeinflussen, was Deine Freunde, Deine Eltern, Dein Lehrer, etc. tun werden. Ziele wie: „Ich möchte, dass mein(e) Freund(in) nicht mehr an mir herummeckert.“ oder: „Ich möchte, dass andere mich fair behandeln.“ kannst Du nicht erreichen, weil die anderen (und nicht Du!) sich dafür ändern muss(t)en.

3. REALISTISCH

Wählst Du ein unrealistisch hohes Ziel, kann es sein, dass Du sehr schnell von Dir enttäuscht bist, weil Du es nicht erreichen kannst. Du läufst Gefahr, Dich als aussichtslosen Fall

einzuschätzen und Dich nicht mehr um eine Veränderung zu bemühen. **Verzichte auf Wörter** wie „immer“ oder „nie“. Sobald Du diese Wörter verwendest, wird das Ziel unrealistisch.

4. MESSBAR

Dein Ziel muss konkret, **eindeutig und präzise** formuliert sein. Und setz' Dir ein festes Datum, an dem Dein Ziel erreicht sein soll.

5. IN MINI-ZIELE AUFGETEILT

Teile große Ziele in kleine Ziele auf. Stell' Dir die Frage: „Womit kann ich jetzt gleich anfangen?“ Und setze dann ein kleines Ziel nach dem anderen um. So kommt der Stein ins Rollen, und Du hast viele kleine Erfolgserlebnisse.



BEISPIEL SARAH

Sarah (14) aus Luxemburg will ein Theaterprojekt in ihrer Schule umsetzen.



Sie formuliert ihr Ziel **positiv**
„Ich werde das Theaterstück noch vor Ende dieses Schuljahres auf die Bühne bringen.“

realistisch

„Es braucht dazu ein Team von 12 Schulkollegen.“

und messbar

„Bei der Aufführung will ich 300 Zuschauer haben.“

Und sie teilt ihr großes Ziel in **Mini-Ziele** auf:

„Ich reserviere schon jetzt einen Saal.“

„Ich schreibe einige Szenen für unser jugendliches Publikum um.“

„Ich kümmere mich um lustige Kostüme.“

„Ich organisiere freiwillige Helfer.“

TEST

BIN ICH KONFLIKTFÄHIG... ODER KONFLIKTSCHEU?

KONFLIKTE GEHÖREN ZUM LEBEN. AUCH UNTER DEN BESTEN FREUNDEN GIBT ES HIN UND WIEDER MAL ZOFF. WIE GEHST DU DAMIT UM?

Kritik trifft mich ganz schön hart. Und ich beziehe alles auf mich selbst.

Stimmt

Stimmt nicht

Stört mich etwas, sag ich das auch.

Stimmt

Stimmt nicht

Ungerechtigkeit kann ich gar nicht leiden. Da muss ich einfach aktiv werden.

Stimmt

Stimmt nicht

Es fällt mir schwer, die Bitte einer anderen Person abzulehnen und denke ewig darüber nach, wie ich es ihr sagen könnte.

Stimmt

Stimmt nicht

Lieber habe ich eine harmonische Stimmung als für meine Anliegen einzutreten oder meine Ansichten zu äußern.

Stimmt

Stimmt nicht

Du hast überwiegend **Stimmt nicht** geantwortet. Du gehörst zu den Menschen, die nicht vor Konflikten zurückscheuen. Anders ausgedrückt: Du bist die geborene Kämpferin bzw. der geborene Kämpfer. Und Du bekommst häufig, was Du möchtest. Aber: Deine Offenheit und Direktheit hat - wie alles im Leben - zwei Seiten. Sei Dir der Verantwortung bewusst, die Du aufgrund Deiner Stärke hast. Das bedeutet: Gib' auch mal den Schwächeren die Möglichkeit, sich zu artikulieren.



Du hast überwiegend **Stimmt** geantwortet. Du gehörst zu der Gruppe der Konflikt-Vermeider. Der Nachteil: Mobber und Manipulierer nehmen solche „Harmonie-Süchtige“ gerne ins Visier. Achtest Du wenig auf Deine eigenen Wünsche? Vielleicht steht die Sorge vor Ablehnung dahinter. Und denkst Du manchmal, dass Du ausgenutzt oder übergangen wirst? Schau Dir die Tipps zum „Nein sagen“ auf den folgenden Seiten an.

KONFLIKTE AUSTRAGEN

Es ist wichtig, dass Du eine eigene Meinung hast und sie verteidigen kannst, sogar wenn die Mehrzahl anderer Meinung ist. Dabei sollst Du aber nicht vergessen, tolerant zu bleiben.

Es ist wichtig, zu akzeptieren, dass **andere Menschen** anders sind, anders denken und anders handeln als Du. Und es wäre doch ziemlich langweilig, wenn alle Menschen dieser Welt das Gleiche denken und tun, oder?

TIPPS: UMGANG BEI STREIT

- Ich-Botschaften anstelle von Du-Botschaften benutzen (besser: „Ich bin wütend, weil...“ als: „Du bist eine dumme Kuh.“)
- Mit ruhiger und fester Stimme sprechen
- Den anderen ausreden lassen und zuhören
- Sich in die Lage des anderen versetzen und auf ihn eingehen
- Bei der Sache bleiben

NEIN SAGEN

DEINE FREUNDE SIND DIR EBENSO WICHTIG WIE DEINE FAMILIE. ABER MANCHMAL TUST DU DICH SCHWER DAMIT, IN DER GRUPPE „NEIN“ ZU SAGEN. UND DU MACHST DIR SELBST VORWÜRFE, WEIL DU KEINEN MUMM HAST.



MINI-TEST

Nach der Schule zünden Deine Freunde eine Zigarette an,

- Du auch, schließlich gehörst Du dazu.
- Zigaretten magst Du nicht, und Du wirst Dich ja wohl nicht dazu zwingen.

Jemand in der Klasse wird immer wieder unfair behandelt. Deine Clique macht bei den Attacken mit – und erwartet das Gleiche von Dir.

- Du gehörst zur Clique – und die Clique ist sich in diesem Punkt einig. Deshalb unterstützt Du sie.
- Du weigerst Dich, bei dieser Aktion mitzumachen. Jemanden unfair zu behandeln, kann schnell in Mobbing ausarten. Da sagst Du ‚Nein‘ - auch in der besten Clique.



zur Auföbung...

Du hast 1-2x mit a geantwortet: Deine Freunde sind Dir sehr wichtig. Du würdest alles tun, um zur Gruppe zu gehören - auch Dinge, auf die Du keine Lust hast. Ver- suche, dem Einfluss der Gruppe ein wenig zu entkommen. Ein(e) beste(r) Freund/Freundin kann Dir dabei helfen. Ihm/Ihr kannst Du anvertrauen, was Du wirklich denkst und willst.

Du hast nur mit b geantwortet: Bravo, Du bist schon sehr eigenständig. Weiter so!

12 den ins!der

TIPPS ZUM „NEIN SAGEN“

- Klar und deutlich und bestimmt, wie zum Beispiel „Nein, ich kann nicht mitkommen, „Nein danke, ich rauche nicht.“
- Bloß nicht zögern oder mit „Ich würde ja gerne, aber...“ beginnen. Das zeigt, dass Du unsicher bist und führt dazu, dass der andere versucht, Dich doch noch zu einem „ja“ zu bewegen – was ihm in aller Regel auch gelingen wird.



FREUNDE GEWINNEN

DU MÖCHTEST JEMANDEN ALS
FREUND / FREUNDIN GEWINNEN.

HIER 5 TIPPS:

1. Achte auf den ersten Eindruck!

Sei freundlich,
offen und sympathisch.

2. Suche Gemeinsamkeiten!

Denn gemeinsame Interessen
verbinden: Musik, Sport,
Kino, etc.

3. Zeige Interesse!

Zum Beispiel, indem Du
aufmerksam zuhörst.

4. Erzähle etwas über Dich!

Dem anderen etwas von sich selbst
zu erzählen, signalisiert, dass man
bereit ist, zu vertrauen.

5. Gehe in die Tiefe!

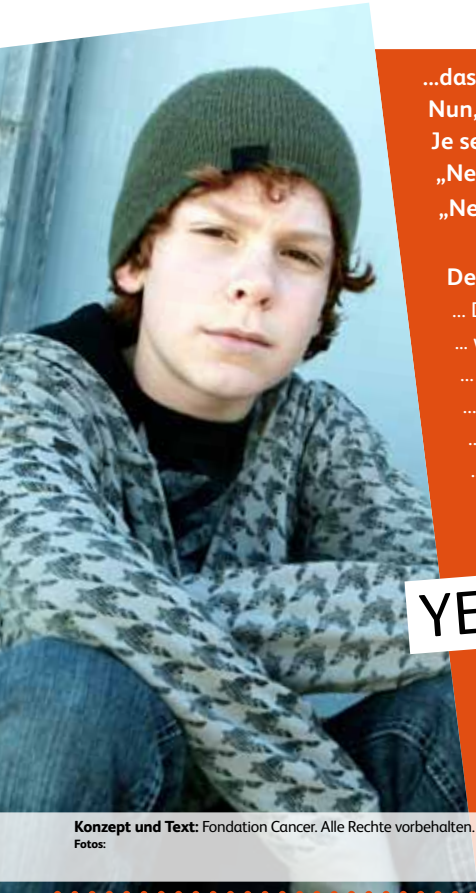
Oberflächlich beginnen und nach
und nach zu persönlichen Themen
kommen. Und dann gemeinsame
Aktivitäten vorschlagen.



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

WARUM IST ES FÜR „DEN INSIDER“ WICHTIG,...



...dass Du ein starkes Selbstbewusstsein hast?
Nun, weil es um das Thema „Suchtvorbeugung“ geht!
Je selbstbewusster Du bist, desto leichter fällt es Dir,
„Nein“ zu sagen. Sei es „Nein zur Zigarette“ oder
„Nein zum Alkohol“.

Denk dran: Selbstbewusst sein heißt...

- ... Dich Deiner eigenen Stärken bewusst zu sein
- ... wissen, was Du willst
- ... Deine eigene Meinung zu haben (und zu vertreten)
- ... Dich nicht manipulieren zu lassen.
- ... Dich Problemen zu stellen (statt vor ihnen wegzulaufen)
- ... Kritik aushalten zu können
- ... mit Konflikten umgehen zu können
- ... „Nein“ sagen zu können.

YES, YOU CAN!

**Mehr Selbstvertrauen haben,
Ziele erreichen,
Nein sagen,
Freunde gewinnen!**

Konzept und Text: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.
Fotos:

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Absender:

den ins!der

c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg