

Höre auf dein Bauchgefühl

präsentiert
Die Charts der
RTL-Radios

Du kannst alles schaffen, wenn du nur willst“ - sagen die Psycho-Coaches. Ein großes Stück Wahrheit steckt da auch drin. Juliane Gringer lässt Astrid Riedener, Co-Autorin von „Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche“, erklären, wie auch du dich verändern kannst - vielleicht schon in sechs Wochen Sommerferien.

Was bedeutet es, mich „selbst zu managen“?

Riedener: „Ich vergesse immer meine Hausaufgaben“, „Bei Vorträgen stottere ich“, „Ich traue mich nicht, meinen Schwarm anzusprechen“ - diese Aussagen stehen für Verhaltensweisen, die uns unzufrieden machen und dafür sorgen, dass wir uns nicht leiden können, schlecht Freundschaften schließen oder weniger Erfolge haben als andere. Meist geht es dabei um Selbstbehauptung, Durchsetzungsvermögen und Kontaktfähigkeit. Man kann diese Verhaltensweisen aber ändern, man kann sie managen.

Wie denn?

Riedener: Ich arbeite nach dem „Zürcher Ressourcen Modell“, einem Training, das hilft, sich selbstbestimmt und handlungsfähig zu machen. Man muss neue Handlungsmuster entwickeln, die in schwierigen Situationen abgerufen und optimal angewandt werden können.

Wie viel Einfluss habe ich auf mein Leben?

Riedener: Die Stärken, die für erfolgreiches Handeln nötig sind, stecken wirklich in jedem. Wem es es dann auch gelingt, sie freizulegen, sie wertzuschätzen und gezielt zu nutzen, der kann sein Leben positiv gestalten.

Kann ich wirklich alles schaffen?

Riedener: Ja!



Hast du mal wieder das Gefühl, am besten alles gleichzeitig machen zu müssen? Mit ein bisschen Selbstmanagement kannst du dein Leben besser organisieren. Foto: Steffi Köhler

Na dann bitte los, wie funktioniert es?

Riedener: Du kannst lernen, Ziele so zu formulieren, dass sie 100-prozentig unter deiner Kontrolle liegen und dich motivieren. Zum Beispiel: „Ich vertraue auf meine Kräfte und zeige, was ich kann“ oder „Ich arbeite ruhig und gelassen“. Dieses Ziel wird dann auf verschiedenen Ebenen verankert, „multicodiert“, das heißt du verbindest es mit einer Körperhaltung oder mit einem Bild, Motto, mit Gegenständen. So wird es dir ständig in Erinnerung gerufen. Eltern und Freunde können dich auch per SMS regelmäßig an dein Ziel erinnern.

Wie finde ich überhaupt heraus, was ich will?

Riedener: Dafür gibt es die Technik des „Themenspeichers“ - man sammelt unzensuriert Situationen und Verhaltensmuster, die stören oder in denen man unter Druck gerät. An denen kann man dann arbeiten. Auch Gefühle und Körperempfindungen sind wichtige Entscheidungshilfen - zum Beispiel der Klassiker, das Bauchgefühl.

Wenn ich weiß, was ich will, wie setze ich es dann um?

Riedener: Mit „Krafttraining für dein Gehirn“. Häufig benutzte Hirnverbindungen werden verstärkt, bei künftigen Handlungen werden sie mit erhöhter Wahrscheinlichkeit genutzt. Weniger erfolgreiche oder mit Misserfolg gekoppelte neuronale Bahnen hin-

gegen verkümmern und verlieren entsprechend an „Attraktivität“. Wenn du dein Ziel also häufig im Kopf aktivierst und du dir deine Absicht ständig mit passenden Erinnerungshilfen präsent hältst, dann werden Nervenbahnen, die zu deinem Ziel gehören, „trainiert“.

Aber auch wenn ich mich zum Beispiel in der Schule sehr anstrenge, kann es ja sein, dass der Lehrer mich nicht mag und mir deswegen schlechte Noten gibt.

Riedener: Wir sollten davon wegkommen, zu glauben dass wir andere Menschen verändern können. Wir können aber immer uns selbst und unsere Sicht der Dinge verändern. Man kann es ja auch so sehen: „Mein Lehrer stellt hohe An-

forderungen an mich, weil er will, dass ich Erfolg habe und einen guten Berufsstart.“ Indem ich eine andere Sichtweise einnehme, habe ich die Stärke, an mir etwas zu ändern.

Nun kann ich ja nicht immer nur das machen, was mir ein gutes Bauchgefühl verschafft.

Riedener: Das stimmt, es gibt Dinge wie Hausaufgaben, die müssen sein. Hier kannst du nach dem Prinzip der „Selbstverstärkung“ vorgehen: Belohne dich selbst, wenn du etwas geschafft hast!

Warum muss ich mich überhaupt selbst managen? Kann ich nicht auch darauf warten wie sich die Dinge entwickeln?

Riedener: Wenn du dich selbst verändern möchtest, dann funktioniert diese Strategie nicht. Um die Dinge im Griff zu haben, muss man etwas tun.

Jetzt beginnen die Sommerferien. Ich habe also sechs Wochen Zeit, um mein Leben zu verändern.

Riedener: In sechs Wochen dein gesamtes Leben zu verändern, das würde ich dir nicht empfehlen, denn wir brauchen auch Sicherheiten und Gewohnheiten für unser Wohlbefinden. Aber du kannst in dieser Zeit ein paar störende Verhaltensweisen verändern. Setz dir ein motivierendes Ziel, „multicodiere“ es und „trainiere“ dann deine neuen Hirnverbindungen so oft du kannst. Erste Erfolge wirst du bereits nach wenigen Tagen sehen!

i Die Schweizerin Astrid Riedener ist Schulpsychologin und Trainerin des Zürcher Ressourcen Modells. Buchtipps: Storch, Maja und Riedener, Astrid: „Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell“ (Huber, 22,95 Euro).

Der Sommer auf drei CDs

Na ja, auf den Sommer ist ja dieses Jahr nicht so richtig Verlass. Mal gefällt es ihm in Deutschland und er bleibt ein paar Tage und dann ist er auch schon wieder weg. Um wenigstens die Musik zum Sommer ständig bei sich zu haben, ist die sechste Ausgabe des Sunset-Chill-Compilation sehr zu empfehlen. Sie umfasst drei CDs, ist locker, leicht und luftig - wie man Sommer gerne hätte. Im Booklet findet ihr einen passenden Strandbar-Guide durch die Republik. Falls der Sommer doch mal länger bleiben sollte.

i Wir verlosen dreimal die Compilation „Sunset Chill 6“. Schreibt eine SMS (49 Cent) mit „mz sommer“ an die 82283.



So jung und schon so selbstbewusst

Ob man es wohl als Kompliment werten kann, wenn Paul McCartney über einen sagt: „This girl is amazing?“ Valentine, die den Ex-Beatle zu diesem überschwänglichen Ausdruck brachte, war zumindest ziemlich beeindruckt. Da war die zierliche Berlinerin doch nur gekommen, um als Gast auf einer von McCartney veranstalteten Charity-Gala zu klimpern - und schwups ist sie berühmt. Na ja, mal langsam eins nach dem anderen.

Also, Valentine ist 17 Jahre alt, spielt leidenschaftlich gern Klavier und singt dazu. Außerdem liebt sie Filme, ist manchmal etwas gestresst und eine Quatschtante. Klingt doch ganz nach einem normalen Teenager. Nur die Tatsache, dass Valentine seit sie 14 ist einen Plattenvertrag bei EMI hat und von Paul McCartney gekannt wird, dürfte ihr ein wenig Individualität verleihen.

„Und warum darf sie für Paul McCartney spielen?“ - werden sich

jetzt viele fragen. 'Weil sie ihre Musik selbst schreibt und dies sehr gut macht' - könnte er sagen und würde nicht lügen. Denn Fakt ist: Ihre erste Single „Feel so bad“ hat sie im pubertierenden Alter von 13 Jahren komponiert. Thema ist natürlich der erste Liebeskummer, der mit 13 bekanntlich besonders schmerzhaft ist. Und selbst wenn er es nicht war, klingt die Single doch sehr authentisch, denn Kinder haben nach Valentines Aussagen eine außergewöhnliche Vorstellungskraft. So findet sie es auch überhaupt nicht komisch, über die große Liebe oder Kompromissbereitschaft in Beziehungen zu singen. Ganz schön selbstbewusst.

So gibt sich Valentine auch, wenn es um ihre Zukunftsaussichten geht. Die Schule musste zwar für die Musiker-Karriere erst mal weichen, aber andere in ihrem Alter würden schließlich eine Ausbildung machen. Außerdem läuft es ja im Moment auch ganz gut. Das erste Album „Ocean full of tears“ ist Ende Juni erschienen und scheint

gut anzukommen bei der geneigten Hörschaft. Die Scheibe ist wie auch die Single von Herzscherz getränkt, gelte allerdings auch noch nicht als das Optimum. „Ich bin sehr zufrieden mit der CD. Vielleicht entwickle ich mich aber auch in eine ganz andere Richtung“, so die 17-Jährige.

Man darf also gespannt sein, was die Selbsttherapie - wie Valentine das Songwriting gerne nennt - noch zutage befördert. Im Moment sieht es zumindest ganz danach aus, als sei der Patient auf dem Wege der Besserung.



Valentine (17) schreibt ihre Musik selbst. Foto: ag

i Wir verlosen Singles und Alben von Valentine. Schreibt eine SMS (49 Cent) mit „mz valentine“ an die 82283.

@ Die Sängerin im Netz unter www.valentine-music.com.

MZ präsentiert das Outside-Festival

Fans von „Fettes Brot“ und den „Sportfreunden Stiller“ werden es schon lange mitbekommen haben: mit Konzerten der Jungs in den neuen Ländern sieht es dieses Jahr nicht so toll aus. Noch ein Grund mehr, warum ihr unbedingt zum Outside-Festival zu kommen solltet. Das von der MZ präsentierte Event findet am 26. August auf

der Halbinsel Pouch bei Bitterfeld statt.

Neben den bereits genannten Acts, könnt ihr euch auch noch auf „Die Sterne“, „Cosmic Casino“ und viele andere Highlights freuen. Auch die MZ wird mit einem eigenen Zelt - der Music Zone - vertreten sein und euch den Aufenthalt versüßen.

i Die Tickets für das Outside-Festival kosten 29 Euro. Für zwei Euro mehr könnt ihr auch zelten auf der Halbinsel.

@ Weitere Infos findet ihr unter www.outside-festival.de oder auf den nächsten Jungen Seiten, wo wir über das Event berichten werden.

Wartender Plattenvertrag

Habt auch ihr satt, ständig vor drei Hanseln spielen zu müssen. Seht ihr euer Talent im Keller vergeudet? Dann solltet ihr euch vielleicht schnellstens mal beim f6 Music Award bewerben. Seit 1997 gibt es den nun schon und er hat bereits einige namhafte Bands hervorgebracht - darunter die Scys und Mohnblau. Und dieses Jahr

wartet er auf euch - ebenso wie der Plattenvertrag, der an euch vergeben werden möchte.

i Bewerbungen können noch bis zum 30. Juli an folgende Adresse geschickt werden: f6 Musi Award Postfach 100616 04006 Leipzig.

Nix wie hin

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx Xxxx Xxxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
Xxxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx
xxxx Xxxxx xxxx

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx

Konzert in Xxxxx

Samstag, 12. Oktober: Xxxxx
Xxxx Xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx Xxxx xxxx Xxxxx
xxxx Xxxx Xxxx Xxxx xxxx
Xxxxx xxxx