

Der
ultimative
Leitfaden,
die beste Version von
sich selbst zu finden







Dieses Werk ist unter der Creative Commons Attribution 4.0 International License lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz kannst du unter <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> einsehen. Oder schicke einen Brief an Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Inhalt:

1	 SELBSTFÜRSORGE	8
2	 MITGEFÜHL	16
3	 ZUSAMMENARBEIT	26
4	 NACHFORSCHUNGEN	34
5	 DEIN LEBEN TRÄUMEN	42
6	 HABEN WIR ALLE VORURTEILE?	50
7	 TRAUE DIESEM KAPITEL NICHT	58
8	 ONLINE SICHER UNTERWEGS	66
9	 DIE WELT VERÄNDERN	76
10	 LASS VON DIR HÖREN!	84

BEITRÄGE
TEXTBEITRÄGE: Didier Laval, Culture Instable®
ILLUSTRATION UND GESTALTUNG: Funk-e Internal Communication®



AIRBUS FOUNDATION
© 2023 Airbus Corporate Foundation
<https://discoveryspace-foundation.airbus.com/de>

„Was du tust, macht einen Unterschied,
und du musst entscheiden, welcher
Unterschied das sein soll.“

- Jane Goodall

HALLO! ICH BIN RACHEL.

Du hast dich also dazu entschieden, diesen Leitfaden aufzuschlagen. So was bringt auch ein gewisses Risiko mit sich. Denn dieser Leitfaden kann nicht nur deinen Blick auf die Welt verändern, sondern auch wer du bist und was du tun willst. Zeigt dir dieser Leitfaden also wirklich, wie du zu dir selbst findest? Ja, wenn man berücksichtigt, dass dieser Prozess nie aufhört. Die beste Methode, du selbst zu sein, ist, sich auf die Welt einzulassen, neugierig zu sein, anderen zuzuhören und dir Feedback zu holen. Denn die Welt braucht dich. Sie braucht deine Ideen, deine Projekte und deine Kreativität.

Auch wir bei der Airbus Foundation möchten einen bestmöglichen Beitrag leisten, indem wir die Entwicklung von Jugendlichen fördern, humanitäre Hilfe leisten und etwas für die Umwelt tun.

Dieser Leitfaden ist ein Ausgangspunkt:

Für alle zehn Themen gibt es eine Präsentation und einige praktische Aktivitäten. Du kannst ein Kapitel nach dem anderen lesen oder dir einzelne Kapitel aussuchen, die dich interessieren. Du kannst alles auf einmal lesen und alle Aktivitäten umsetzen oder alle paar Wochen bzw. bei Gelegenheit immer wieder zu diesem Leitfaden greifen. Du kannst den Leitfaden alleine oder zusammen mit Freunden oder Freundinnen lesen. Du kannst es mit deinen Eltern, einer Lehrkraft oder einem Mentor diskutieren. Schließlich ist es dein Leitfaden. Du entscheidest, was du damit machst.

Aber ich möchte dir ans Herz legen, die Aktivitäten auch wirklich zu machen. Über etwas nur zu lesen, ist etwas ganz anderes, als es tatsächlich auch zu **TUN**. Wenn du aktiv wirst, machst du daraus eine persönliche Erfahrung. Und diese Erfahrung kann dich verändern oder dir helfen, dich selbst besser zu verstehen.

Als ich 14 Jahre alt war, sagte man mir oft, ich sei schüchtern, weil ich nicht so viel redete, sondern lieber zuhörte. Ich hatte das Gefühl, das sei eine Schwäche, und ich hatte Angst, es würde für den Rest meines Lebens ein Problem sein. Heute weiß ich, dass ich introvertiert bin, das heißt in mich gekehrt. Das zu wissen hat mir dabei geholfen, ich selbst zu sein – beruflich und privat.

Ich wünschte, ich hätte das früher begriffen.

Dann hätte ich das als eine besondere Gabe empfunden. Ich wünschte, ich hätte damals diesen Leitfaden gehabt. Ich hätte gelernt, wie mich Selbstfürsorge, Mitgefühl und Neugier zu einem besseren Menschen machen können. Ich hätte gelernt, dass es Spaß machen kann, mit anderen zusammenzuarbeiten, den Dingen auf den Grund zu gehen und über meine Zukunft zu träumen. Ich hätte gelernt, mir meiner Vorurteile bewusst zu sein und mich mehr mit dem Internet auseinanderzusetzen (aber Internet gab es noch nicht, als ich 14 war!), oder Werkzeuge zu finden, um mich – in meiner introvertierten Art – besser auszudrücken und die Welt zu verändern. Das alles sind Ideen, mit denen du beim Lesen dieses Leitfadens experimentieren kannst.

– Rachel Schroeder –

Schau mal, das bin ich
mit 14 Jahren.



RACHEL SCHROEDER
GESCHÄFTSFÜHRERIN DER AIRBUS FOUNDATION

Also, hol tief Luft und freu dich auf deine Reise durch dieses Booklet!