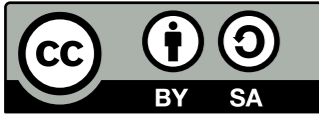


Der
ultimative
Leitfaden,
die beste Version von
sich selbst zu finden







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.

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>

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

„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.

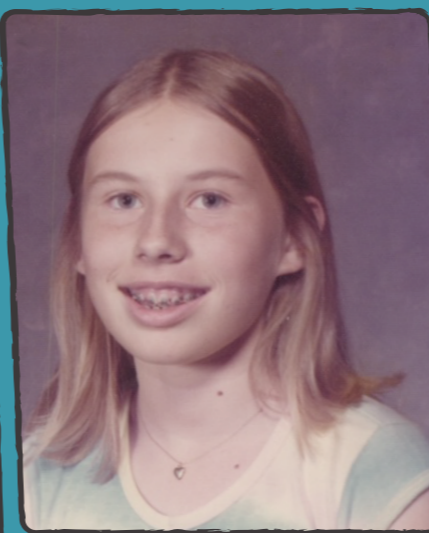
Als ich 14 Jahre alt war, sagte man mir oft, ich sei schüchtern, weil ich nicht so viel redete, sondern lieber zuhörte. Ich hatte das Gefühl, das sei eine Schwäche, und ich hatte Angst, es würde für den Rest meines Lebens ein Problem sein. Heute weiß ich, dass ich introvertiert bin, das heißt in mich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

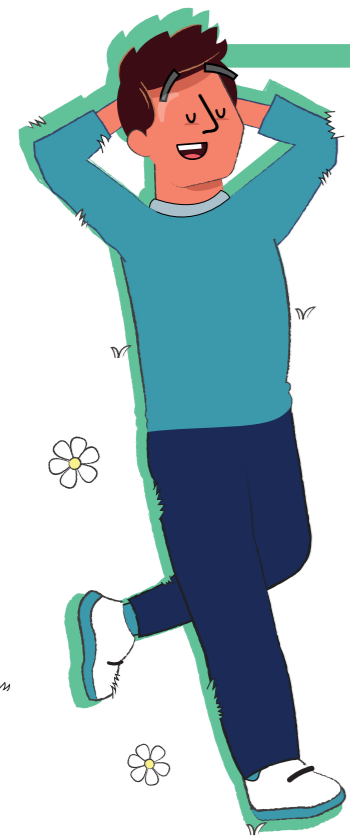
Schau mal, das bin ich
mit 14 Jahren.



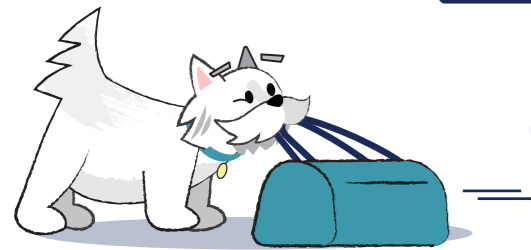
RACHEL SCHROEDER
GESCHÄFTSFÜHRERIN DER AIRBUS FOUNDATION

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

KAPITEL 1:
SELBSTFÜRSORGE



SELBSTFÜRSORGE



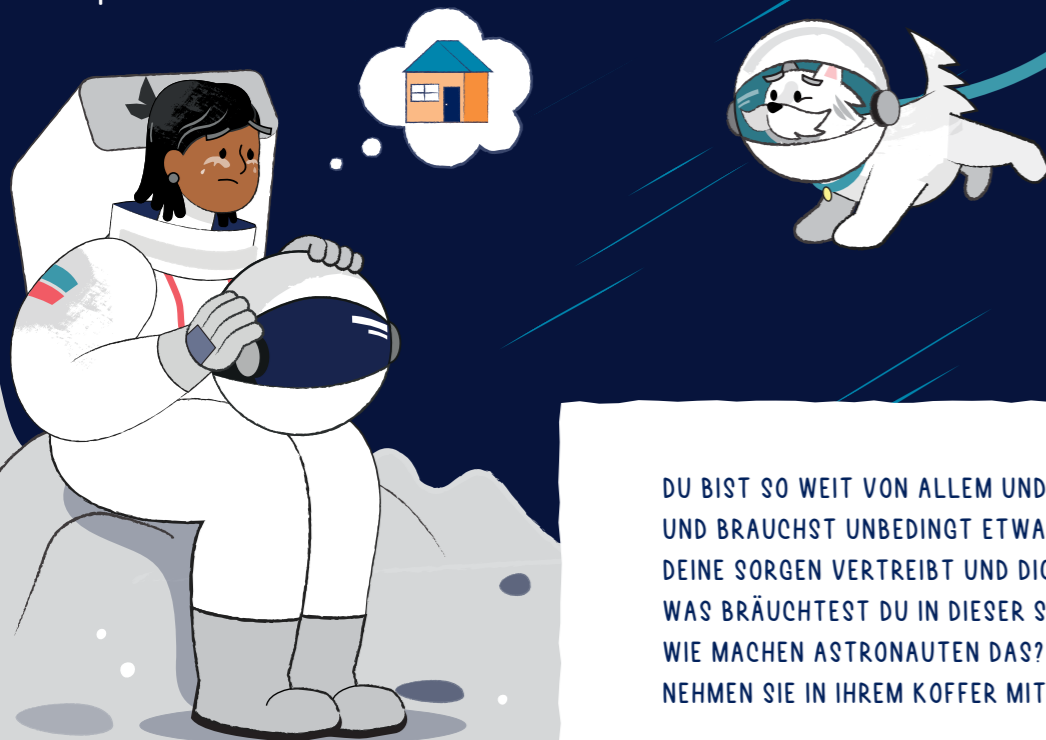
Pack deinen Koffer ...
Die Reise kann losgehen!



An bestimmten Stellen in diesem Leitfaden – und in bestimmten Augenblicken in deinem Leben – weißt du vielleicht nicht mehr weiter. Du brauchst Zeit, um deine Batterien aufzuladen, dich gut zu fühlen, dein Selbstvertrauen wieder aufzubauen. Mit anderen Worten: für dich selbst zu sorgen.

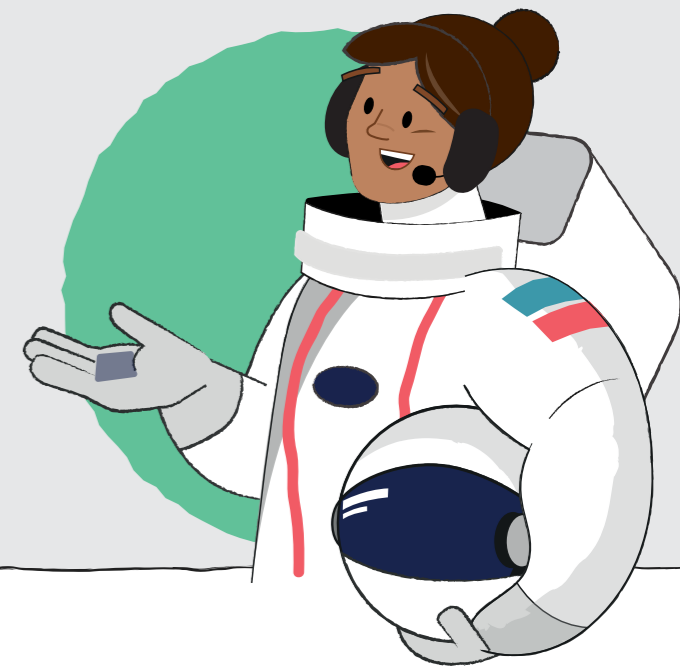
Wie sorgt man für sich selbst wenn man feststeckt?

Stellen wir uns mal eine extreme Situation vor: Du reist ganz, ganz weit weg ... So weit weg, dass du gar nicht mehr auf der Erde bist – und im Weltraum feststeckst. Genau das bedeutet es, Astronaut zu sein. Lass es uns mal ausprobieren!



DU BIST SO WEIT VON ALLEM UND ALLEN ENTFERNT, DIE DU KENNST, UND BRAUCHST UNBEDINGT ETWAS, DAMIT DU DICH GUT FÜHLST, DAS DEINE SORGEN VERTREIBT UND DICH DARAN ERINNERT, WER DU BIST. WAS BRÄUCHTEST DU IN DIESER SITUATION? HM, SCHWIERIGE FRAGE. WIE MACHEN ASTRONAUTEN DAS? WAS IST IHR GEHEIMNIS, WAS NEHMEN SIE IN IHREM KOFFER MIT, UM FÜR SICH SELBST ZU SORGEN?

Wenn man Astronauten zuhört, erfährt man, dass sie die Langeweile oft mit Feiern und gemeinsamen Essen bekämpfen. Damit kommen sie besser durch die Zeit im Weltall. Man braucht regelmäßig Momente, in denen man feiert – oder sich zumindest erholt – und sich dabei Zeit gönnt, um sich gut zu fühlen: Manche mögen es, ausgiebig im Freundeskreis zu diskutieren, andere hören gerne alleine Musik oder schauen sich einen tollen Film mit ihren Geschwistern an, andere wiederum gehen auf eine Party und tanzen ... Du entscheidest, aber es sollte dir Spaß machen (und darf niemandem weh tun).



Astronauten betonen auch, dass wir längerfristig denken müssen.

Also teile deine Kräfte gut ein und Sorge vor allem dafür, dass du gut und ausreichend schläfst. (Ist dir aufgefallen, wie unglaublich schwierig sich alles plötzlich anfühlen kann, wenn man müde ist?) Erfreue dich an der Natur und gönne dir eine Auszeit.

Du solltest dich jeden Tag bewegen oder Sport treiben – ob das nun ein Spaziergang ist oder ein intensives und schweißtreibendes Training. Schreibe Tagebuch. Nimm dir Zeit, dich mit anderen auszutauschen ... Such dir Aktivitäten, die dir gut tun.



Im Rahmen der nächsten drei Aktivitäten kannst du deine eigenen Werkzeuge entwickeln, die dir helfen, wenn du mal nicht weiterkommst. Hab Spaß dabei, deine Werkzeuge zu erarbeiten und zu nutzen, wenn du sie auf deiner Reise brauchst.



AKTIVITÄT

1



SELBSTSORGELISTE

ASTRONAUTEN SAGEN, DASS SIE IHRE MOTIVATION AUFRECHTERHALTEN, INDEM SIE IHREN HOBBYS NACHGEHEN. WAS TUST DU, WENN DU GUT FÜR DICH SELBST SORGEN WILLST? UNTEN FINDEST DU EINE LISTE MIT MÖGLICHEN AKTIVITÄTEN. **KREISE DIE AKTIVITÄTEN EIN, DIE DIR EIN BESSERES GEFÜHL GEBEN, UND FÜGE DIE FEHLENDEN HINZU.**

MUSIK HÖREN	LIEBLINGSLIEDER SINGEN	EIN INSTRUMENT SPIELEN
WANDERN, SPAZIEREN GEHEN ZU LIEBLINGSMUSIK TANZEN		SPORT TREIBEN
.....	EINE LANGE STRECKE JOGGEN
FAHRRAD FAHREN	KOCHEN ODER BACKEN	KAMPFSPORT TREIBEN
TAGTRÄUMEN	EINEN FILM ANSCHAUEN	EIN VIDEOSPIEL SPIELEN
GESCHICHTEN SCHREIBEN	EIN BUCH LESEN
IN DER NATUR SEIN	IM GARTEN ARBEITEN	EIN BRETTSPIEL SPIELEN
SICH AN EREIGNISSE UND MENSCHEN ERINNERN	
.....	TAGEBUCH SCHREIBEN	BASTELN
ZIMMER SAUBERMACHEN		

WENN DU BEIM LESEN DIESES LEITFADENS ODER BEI DEN AKTIVITÄTEN ZWISCHENDURCH EINE PAUSE BRAUCHST, WÄHLST DU EINFACH EINE DER AKTIVITÄTEN (ODER MEHRERE!) AUS DER SELBSTSORGELISTE AUS. JA, DU KANNST JETZT GLEICH DAMIT ANFANGEN!

AKTIVITÄT

2

SELBSTSORGEGEKLÄNGE

BEVOR ASTRONAUTEN INS WELTALL FLIEGEN, NEHMEN VIELE VON IHNEN GERÄUSCHE AN IHREN LIEBLINGSPLÄTZEN AUF, UM SIE INS ALL MITZUNEHMEN: MEERESRAUSCHEN, DAS RASCHELN VON BLÄTTERN IM WIND ODER EINFACH REGEN. DAS STIMMENGEWIRR IN IHRER LIEBLINGSKNEIPE, DIE STIMME DER MUTTER ODER DES VATERS, EIN BRABBELNDES BABY. WENN DU AUF EINE LANGE REISE INS ALL MÜSSTEST: WAS WÜRDST DU AUFNEHMEN UND MITNEHMEN? ALSO GEH LOS UND NIMMT DEINE LIEBLINGSKLÄNGE AUF. DAS AUFNAHMEGERÄT IST EGAL. ODER SPEICHERE ES IN DEINEM GEHIRN, INDEM DU GANZ AKTIV LAUSCHST UND DICH SPÄTER DARAN ERINNERN KANNST. SORGE DAFÜR, DASS DU DIESE AUFNAHME IN DER KOMMENDEN ZEIT IMMER BEI DIR HAST. WENN DU DAS GEFÜHL HAST, DU BIST WIE EIN ASTRONAUT VON ALLEM ABGESCHNITTEN, SPIELST DU DIE AUFNAHME AB UND ERINNERST DICH DARAN, VON WELCHEM PLANETEN DU KOMMST.



AUFNAHME 1:

AUFNAHME 2:

AUFNAHME 3:

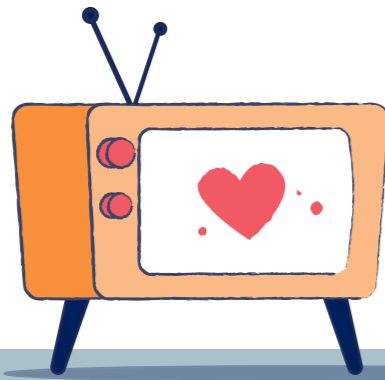
AUFNAHME 4:

AUFNAHME 5:

AUFNAHME 6:

Was hast **du** aufgenommen?





SELBSTSORGE-TAGEBUCH

WELTRAUMFORSCHER BESCHÄFTIGEN SICH SCHON SEIT JAHRZEHNEN MIT DEN AUSWIRKUNGEN VON ISOLATION. SIE FANDEN HERAUS, DASS EIN TAGEBUCH UNGLAUBLICH HILFREICH SEIN KANN. **ALSO WENN ES BEI ASTRONAUTEN FUNKTIONIERT, SOLLTE ES AUCH BEI DIR FUNKTIONIEREN!**

VERWENDE EINEN NOTIZBLOCK ODER DEN COMPUTER UND BESCHLIEßE, DASS DU AB HEUTE JEDEN TAG FÜNF MINUTEN IN DEIN TAGEBUCH SCHREIBST. LEGE JETZT FEST, WANN DU DASTUN WILLST: JEDEN MORGEN NACH DEM AUFWACHEN? DIREKT NACH DER SCHULE? ODER AM ABEND, BEVOR DU INS BETT GEHST? ES IST DEINE ENTSCHEIDUNG, ABER DU SOLLTEST IN JEDEM FALL FÜNF MINUTEN TÄGLICH SCHREIBEN. WENN DU NICHT WEIßT, WAS DU SCHREIBEN SOLLST, KÖNNEN DIR DIE FRAGEN UNTEN HELFEN:



GEFÜHLE

Was hast du heute gefühlt? Was hast du dir erhofft, wovor hattest du Angst, was hat dich gefreut und worüber warst du traurig?



FRAGEN

Worauf warst du neugierig? Welche Fragen hast du dir gestellt? Was hat dich überrascht? Hat etwas Neues dein Interesse geweckt?



EREIGNISSE

Was ist passiert? Was ist dir gelungen und was nicht? Welche Ereignisse waren für dich heute wichtig?

Es braucht Zeit, sich das Tagebuchschreiben anzugewöhnen. Urteile nicht über das, was du schreibst: **Es interessiert keinen, ob es gut oder schlecht ist. Das Tagebuch ist nur für dich gedacht.**

Wenn du dich mal verloren fühlst, kannst du im Tagebuch nachlesen, was du in den vorangegangenen Tagen geschrieben hast, damit du wieder zu dir selbst findest. Sei deinem Tagebuch treu, dann wird es dir auch treu sein.

Zusätzliche Hilfen: Zum Thema Selbstfürsorge findest du online jede Menge Informationen: Du kannst dir ja mal die tollen Ratschläge und [videos](#) der [Kids HelpLine](#) in Australien anschauen.



KAPITEL 2:
MITGEFÜHL





MITGEFÜHL



Im vorigen Kapitel ging es darum, was Astronauten auf ihre Reise ins All mitnehmen. Doch eine andere Frage wäre:

"WAS WÜRDEN SIE GERNE AUS DEM WELTALL MIT NACH HAUSE NEHMEN"



Astronauten antworten darauf alle dasselbe: Sie würden den Blick auf die Erde aus dem Weltall mitbringen. Unseren Planeten aus dem Weltall zu sehen scheint eine ganz besondere Erfahrung zu sein, die uns stark verändern kann: Wir nennen das den Overview-Effekt, oder übersetzt Übersicht-Effekt. Diese winzige, zarte Erdkugel voller Leben, allein im großen Nichts, erscheint uns plötzlich als das Wichtigste, das es zu schützen gilt. Wenn Astronauten die Erde von oben sehen, überkommt sie ein tiefes Mitgefühl und sie verspüren eine tiefe Verbundenheit mit allen anderen Menschen.

Mitgefühl?
Aber was heißt das eigentlich?

DU HAST ES VIELLEICHT SCHON GEMERKT. WENN EIN FREUND ODER EINE FREUNDIN GANZ AUFGEREGT IST UND SICH FREUT, DANN WIRST DU WAHRSCHEINLICH AUCH GANZ AUFGEREGT UND FREUST DICH, BEVOR DU ÜBERHAUPT GANZ BEGRIFFEN HAST, WAS EIGENTLICH LOS IST. WIR BESITZEN DIESE WUNDERBARE FÄHIGKEIT, ZU BEGREIFEN UND ZU SPÜREN, WAS ANDERE FÜHLEN. WIR KÖNNEN UNS FÜR KURZE ZEIT IN JEMANDEN HINEINVERSETZEN UND DESSEN GEFÜHLE TEILEN. DIESE FÄHIGKEIT NENNEN WIR MITGEFÜHL ODER EMPATHIE. DAS IST SEHR HILFREICH, WENN MAN ECHE BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN AUFBAUEN, UNSERE KOMPLEXE WELT VERSTEHEN UND ECHE FREUNDSCHAFTEN SCHLIEßEN WILL.



Natürlich sind kritisches Denken und Beurteilen auch genauso wichtige Fähigkeiten. In diesem Kapitel lassen wir diese jedoch beiseite: Wir tun unser Bestes, um anderen zuzuhören und die Gefühle anderer zu akzeptieren und zu verstehen.

UND JA, DAS BEDEUTET, MAN AKZEPTIERT, DASS ANDERE MANCHMAL NEGATIVE GEFÜHLE UNS GEGENÜBER HABEN.

Das ist nicht immer leicht, aber weißt du was? Negative Gefühle gehören auch zu einer Beziehung zwischen Menschen. Und wenn deine Freunde und Freundinnen dir sagen können, dass sie von dir enttäuscht sind oder wütend auf dich sind, dann macht das die Freundschaft nur noch inniger.

Mitgefühl kann man für jeden Menschen empfinden, zum Beispiel für Familienangehörige, aber auch für eine Lehrkraft. Oder für jemanden aus einer anderen Stadt oder einem anderen Land. Für jemanden, der einen ganz anderen Hintergrund hat als du. Für jemanden, der völlig andere Werte und Überzeugungen hat als du. Um Mitgefühl zeigen zu können, muss man nicht einer Meinung sein. Man muss nur richtig versuchen, den anderen zu verstehen. Du siehst die Welt dann aus einem ganz neuen Blickwinkel, anstatt sie nur von deinem eigenen Standpunkt aus zu betrachten.

Das Leben ist schöner, wenn man es aus mehreren Blickwinkeln betrachtet, oder nicht?

BEI DEN FOLGENDEN AKTIVITÄTEN HAST DU DIE MÖGLICHKEIT, AKTIVES ZUHÖREN UND MITGEFÜHL ZU ÜBEN. WENN WIR DAS ALLE MACHEN WÜRDEN, WÜRDEN WIR EINANDER VIELLEICHT EIN BISSCHEN BESSER VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN. VIELLEICHT KÖNNTEN WIR DADURCH EINIGE KONFLIKTE LÖSEN. VIELLEICHT KÖNNTE UNS DAS DAS GEFÜHL VERMITTELN, DASS ALLE MENSCHEN PASSAGIERE AUF DEM GEMEINSAMEN SCHIFF NAMENS ERDE SIND ... ABER VIELLEICHT IST DAS JA ALLES NUR EINE UNREALISTISCHE UTOPIE?

DAS WOLLEN WIR JETZT MAL HERAUSFINDEN!





AKTIV ZUHÖREN

WIE GUT KANNST DU ZUHÖREN? ICH MEINE, WIRKLICH ZUHÖREN, NICHT EINFACH NUR SO TUN, NICHT AN JEMAND ANDEREN DENKEN, NICHT NACH EINER INTELLIGENTEN ANTWORT SUCHEN ODER GEDULDIG WARTEN, BIS DAS GESPRÄCH ZU ENDE IST. VERSTEHST DU NICHT NUR, WAS DIE ANDERE PERSON DIR SAGT, SONDERN BEKOMMST DU AUCH DIE EINZELHEITEN MIT UND NIMMST DIE GEFÜHLE DES ANDEREN WAHR?



Höre heute jemandem zu. Gehe zu einem deiner Eltern oder Geschwister oder Freunde und frage freundlich: „Wie geht es dir?“ oder „Wie war dein Tag?“ Sobald der oder die andere antwortet, hörst du so aktiv wie möglich zu:

Konzentriere dich auf die Person: Was erzählt sie dir? Welche Gefühle treiben die Person um? Lass dem anderen Zeit, alles zu sagen, was er oder sie zu sagen hat. Und hab keine Angst vor Pausen oder Stille.

Zeig der anderen Person, dass du ihre Gefühle teilst: „Du scheinst echt wütend zu sein“ oder „Du bist ziemlich traurig darüber...“, „Das ist toll, du bist sicher stolz!“, „Und wie fühlst du dich dabei?“

Wenn du die Person beim Sprechen unterstützen willst, kannst du kurze, ermutigende Fragen stellen wie „Wirklich?“, „Das hat sie dir also gesagt?“ oder „Wow, das ist echt passiert?“

Widerstehe dem Drang zu unterbrechen, deine Meinung zu äußern, sofort zu sagen, was dir in den Sinn kommt, oder Ratschläge zu erteilen.



WENN DU DAS EIN PAAR MAL GEMACHT HAST, KANNST DU EINEN SCHRITT WEITER GEHEN! GELINGT DIR DIESE AKTIVITÄT AUCH BEI EINER PERSON, DIE EINE ANDERE MEINUNG HAT ALS DU? BEI JEMANDEM, DER WÜTEND AUF DICH IST? BEI JEMANDEM, AUF DEN DU WÜTEND BIST? UND WENN ES DIR MAL NICHT GELINGT – DU UNTERBRICHST, URTEILST ODER HÖRST NICHT MEHR ZU –, DANN IST DAS AUCH OK. DIE TATSACHE, DASS DU ES VERSUCHT HAT, BEDEUTET, DASS DU FORTSCHRITTE MACHST. WIE SAMUEL BECKETT SCHON MEINTE: "MACHT NICHTS. VERSUCH ES NOCHMAL. SCHEITERE ERNEUT. SCHEITERE BESSER."

WIE HÄTTE ICH MICH VERHALTEN?

ERINNERE DICH AN DAS LETZTE MAL, ALS JEMAND EIN GEFÜHL MIT DIR TEILTE (Z. B. AUFREGUNG, FREUDE, WUT ODER EINSAMKEIT). STELL DIR DANN DIE FRAGE: "WIE HÄTTE ICH MICH VERHALTEN? WIE WÜRD EICH MICH FÜHLEN?" UND VOR ALLEM: "WAS WÜRD MIR IN DIESER SITUATION HELFEN? WAS BRÄUCHTE ICH VON MEINEN FREUNDEN? WELCHE ART VON UNTERSTÜTZUNG WÜRD EICH MIR WÜNSCHEN?"



WIE FÜHLE ICH MICH DABEI?

Einsamkeit **FREUDE**
AUFREGUNG WUT

ODER: _____



WIE WÜRD EICH MICH FÜHLEN?

Geschichte:



WIE HÄTTE ICH MICH VERHALTEN?



WAS WÄRE HILFREICH?



SCHREIBE DIE ANTWORTEN IN DEIN TAGEBUCH. WAHRSCHEINLICH IST DAS, WAS DIR GEHOLFEN HÄTTE, ETWAS GANZ ANDERES ALS DIE TATSÄCHLICHE REAKTION. DAS IST OK. NOCHMAL S: DAS SCHWIERIGSTE IST, SICH DESSEN BEWUSST ZU SEIN UND BEIM NÄCHSTEN MAL DRAN ZU DENKEN.

AKTIVITÄT

3



ERFUNDENE PERSON

JETZT VERSUCHEN WIR ES MAL MIT MITGEFÜHL FÜR EINE PERSON, DIE GANZ ANDERS IST ALS DU.

WÄHLE EINE ERFUNDENE PERSON AUS EINEM ROMAN, EINEM FILM ODER EINER SERIE. SUCH DIR ABER NICHT DEN HELDEN ODER DIE HELDIN AUS ODER JEMANDEN, MIT DEM DU DICH EINFACH IDENTIFIZIEREN KANNST. NIMM EINE FIGUR, DIE DIR FREMD ERSCHEINT. DAS KANN EINE WENIGER WICHTIGE FIGUR SEIN ODER GAR DER BÖSEWICHT. ES SOLLTE JEMAND SEIN, DEN DU NICHT SO MAGST, MIT DEM DU NICHT EINER MEINUNG BIST.

JETZT SCHREIBE IN DEIN TAGEBUCH: WAS FÜHLT UND DENKT DIESE FIGUR? WIE EMPFINDET DIE FIGUR DIE SITUATION? WAS ERLEBT DIE FIGUR? WIE WÜRD ES DEN ROMAN, DEN FILM ODER DIE SERIE VERÄNDERN, WENN MAN DIE SICHTWEISE DIESER FIGUR ANNIMMT?

FIGUR:

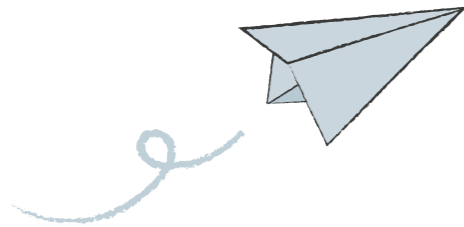
WAS FÜHLT DIE FIGUR?

WAS ERLEBT DIE FIGUR?

WIE WÜRD DER NEUE ROMAN/FILM ODER DIE NEUE SERIE HEIßEN?

ZEICHNE HIER DEINE FIGUR!

KAPITEL 3: ZUSAMMENARBEIT



ZUSAMMENARBEIT

Zusammenarbeiten, kooperieren, Teamwork: Das ist gar nicht so einfach, wie man vielleicht denken könnte.

Bist du in der Lage, zusammen mit anderen auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten? Zum Beispiel eine Party zu organisieren, eine Höhle zu bauen, eine Reise zu planen, den Code für ein neues Computerprogramm zu schreiben oder einen neuen Popsong zu komponieren. Um das zu schaffen, braucht man mehrere Leute, die alle unterschiedliche Aufgaben haben.

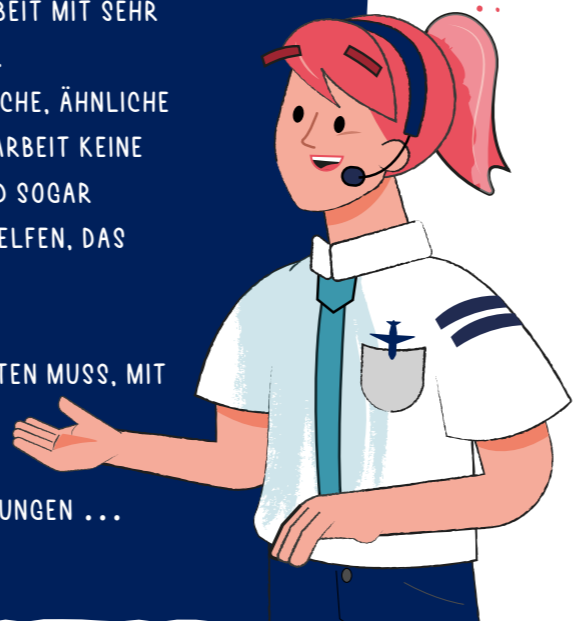
Mit anderen zusammenzuarbeiten, gemeinsam an einem Strang zu ziehen und Meinungsverschiedenheiten zügig auszuräumen ist eine echte Herausforderung.

Dafür musst du anderen zuhören und sie verstehen können! (Oh! Hieße das nicht, dass Mitgefühl und aktives Zuhören hilfreich sein können? Ich glaube schon! Wenn du nicht weißt, was es mit diesen beiden Begriffen auf sich hat: Schau dir mal Kapitel 2 an.)

„Bei Zusammenarbeit geht es um **Teamwork**. Das bedeutet, dass **VIEL** vom Team abhängt.“

DU HAST VIELLEICHT SCHON MAL ERLEBT, DASS DIE ZUSAMMENARBEIT MIT SEHR GUTEN FREUNDEN ODER FREUNDINNEN ZIEMLICH LEICHT SEIN KANN. WENN ES BEREITS EINE GUTE VERBINDUNG, EINE GEMEINSAME SPRACHE, ÄHNLICHE IDEEN UND GEMEINSAME INTERESSEN GIBT, MACHT DIE ZUSAMMENARBEIT KEINE ANGST. AUCH WENN ES STARKE MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN UND SOGAR KONFLIKTE GEBEN SOLLTE, KANN EINE ENGE FREUNDSCHAFT OFT HELFEN, DAS PROBLEM ZU LÖSEN UND WEITERZUMACHEN.

WAS PASSIERT ABER, WENN MAN MIT JEMANDEM ZUSAMMENARBEITEN MUSS, MIT DEM MAN NICHT BEFREUNDET IST? ZUM BEISPIEL EINE PERSON IN EINEM GANZ ANDEREN ALTER, MIT ANDEREN WELTANSCHAUUNGEN, ANDEREN GEWOHNHEITEN, ANDEREM WISSEN UND ANDEREN ERFAHRUNGEN ...



Stell dir vor, du möchtest ein Flugzeug bauen. Oder noch besser:

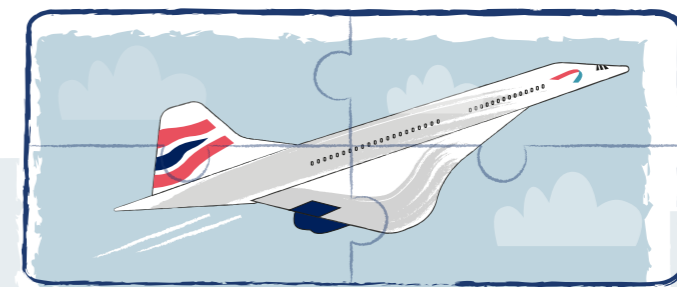
ein Überschallflugzeug ...

... Ein Flugzeug, das schneller ist als der Schall (und das sind 300 m pro Sekunde!!!). Stell dir vor, es soll so groß sein, dass 100 Passagiere hineinpassen. Für den Bau bräuchtest du viele verschiedene Personen und Fähigkeiten. Die Form des Flugzeugs, die Entwicklung der Motoren und alles andere, dann die Montage und die Tests ...

Kulturen und eine Kooperation verschiedener Unternehmen. Damit das Flugzeug 1969 erfolgreich starten konnte, mussten die Mitarbeitenden nicht nur großartige Ingenieure sein und sich richtig gut auskennen, **sondern auch mit Fremden zusammenarbeiten, sich verständigen und sicherstellen, dass alle dasselbe Ziel verfolgten.**

Genau das passierte in den 1960ern, als Frankreich und das Vereinigte Königreich beschlossen, gemeinsam die Concorde zu bauen. Dieses tolle Flugzeug war das erste seiner Art: ein Überschallflieger! Der Bau dieses Flugzeugs brachte nicht nur eine Menge unterschiedlicher Menschen mit verschiedenen Fähigkeiten zusammen: **Es war auch ein gemeinsames Projekt zweier Länder mit unterschiedlichen Sprachen und**

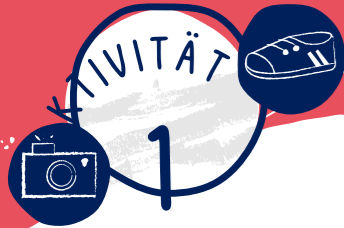
Bei den folgenden Aktivitäten lernst du, wie es ist, mit anderen zusammenzuarbeiten. Wie bei allen Aktivitäten in diesem Leitfaden ist das Ziel nicht, diese „erfolgreich“ zu absolvieren, sondern Erfahrungen zu sammeln und nachzudenken: Wie habe ich mich dabei gefühlt? Was fühlte sich gut an? Was fühlte sich nicht gut an, und warum? Wo könntest du dich noch verbessern? Nimm dir Zeit, das in deinem Tagebuch aufzuschreiben.



AKTIVITÄTEN

Für die nächsten Aktivitäten brauchst du ein paar Leute: Freunde/Freundinnen und/oder Familienangehörige; Leute, die mitspielen möchten. Du kannst mit nur einer Person spielen. Aber versuche es auch mit mehreren Personen und mit solchen, die du nicht so gut kennst.

Mit mehreren Personen wird es schwieriger, aber auch lustiger!



EIN TURM AUS SCHATTEN UND SCHUHEN

IST ES SONNIG DRAUßEN? DANN GEHT RAUS UND SCHAUT EUCH EURE SCHATTEN AN. GELINGT ES EUCH, EINEN EINZIGEN SCHATTEN ZU BILDEN? JA? SUPER!

Wenn ihr einen riesigen Schatten macht oder einen hohen Schuhturm baut: Fotografieren nicht vergessen!



Jetzt kommt die Herausforderung:

Wie lang ist der längste Schatten, den ihr machen könnt? Experimentiert mit den Ideen, die ihr habt ... Und wenn es regnerisch ist, dann zieht ihr drinnen eure Schuhe aus. Ihr versucht, nur mit euren Schuhen einen möglichst hohen Turm zu bauen! Wie hoch schafft ihr es?

Nochmal:
Diskutiert,
experimentiert,
kooperiert!



LOS UND... HALT!

DAS LAUFSPIEL KANNST DU DRINNEN IN EINEM ZIMMER ODER DRAUßEN SPIELEN, ZUM BEISPIEL IM PARK. JEDER DARF IN EINE ANDERE RICHTUNG GEHEN, IM EIGENEN TEMPO. DAS ZIEL IST ES, GENAU ZUM SELBEN ZEITPUNKT ANZUHALTEN. ES KANN VERFÜHRERISCH SEIN, "STOPP" ZU SAGEN ODER IN DIE HÄNDE ZU KLATSCHEN, DAMIT ALLE ANHALTEN. ZU ANFANG KÖNNT IHR DAS TATSÄCHLICH SO MACHEN.



Interessant wird die Aktivität, wenn man nicht sprechen und den anderen kein Signal geben darf, anzuhalten. Das kann nur funktionieren, wenn alle in der Gruppe ganz genau aufeinander achten und versuchen zu „spüren“, wann die anderen anhalten. Das erfordert mehrere Versuche und viel Konzentration, bevor es gelingt!

GEMEINSAMES GESCHICHTEN- ERZÄHLEN

KANNST DU ZUSAMMEN MIT FAMILIE ODER FREUNDEN EINE GESCHICHTE ERZÄHLEN? VERSUCHT ES MITEINER EINFACHEN GESCHICHTE: WER SIND DIE HAUPTFIGUREN? WORUM GEHT ES? WAS PASSIERT MIT DEN FIGUREN?



Die Herausforderung bei dieser Aktivität ist, dass alle zur Geschichte beitragen müssen und dass keiner „Nein“ zu den Vorschlägen anderer sagen darf. **Wenn jemand eine in deinen Augen doofe Idee hat, kannst du nicht „Nein“ sagen!** Ihr müsst einen Weg finden, die Idee so in die Geschichte zu integrieren und darauf aufzubauen, dass sie weiterhin funktioniert ...

FIGUREN EINFACH SCHNELL STERBEN ODER VERSCHWINDEN ZU LASSEN **IST KEINE OPTION!**

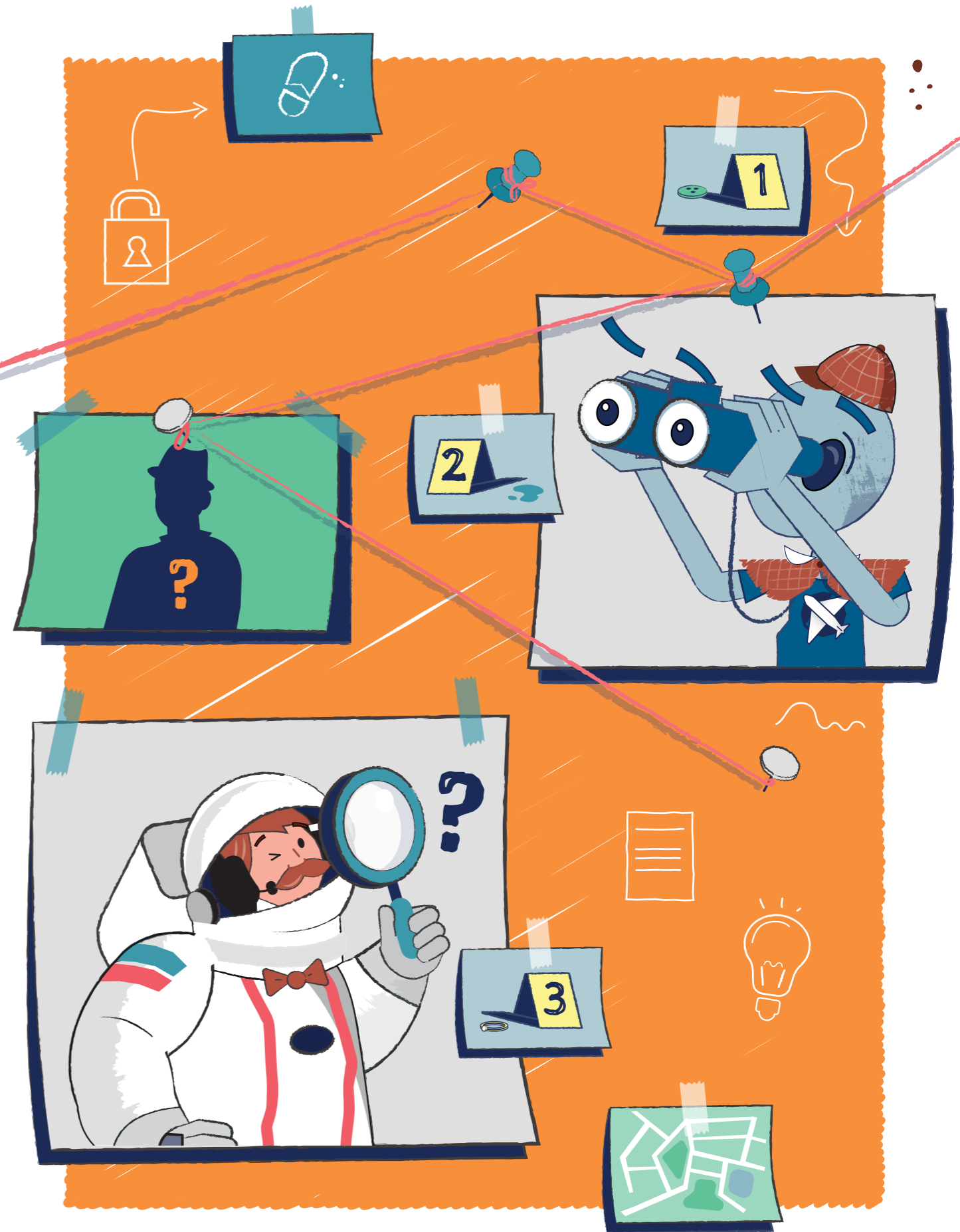


Alle müssen sich anstrengen, damit die Geschichte möglichst gut wird!

DIE GESCHICHTE ABSICHTLICH ZU RUINIEREN **IST KEINE OPTION!**



KAPITEL 4:
NACHFORSCHUNGEN



NACHFORSCHUNGEN

ES GIBT FOLGENDES SPRICHWORT:

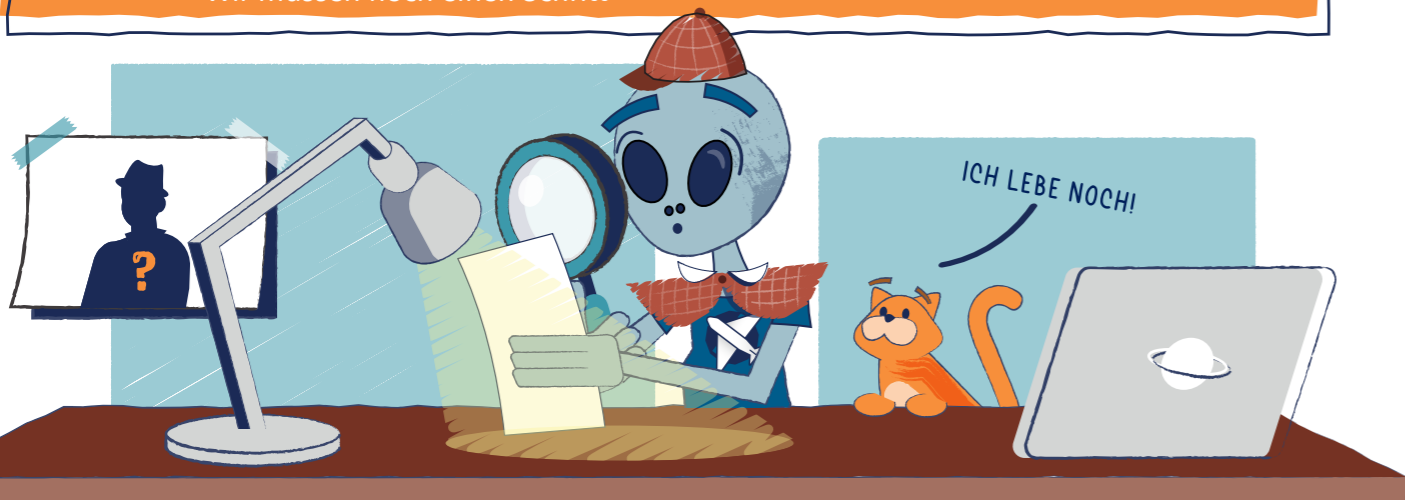
"NEUGIERIGE KATZEN VERBRENNEN SICH DIE TATZEN."

Es ist wohl nicht das beste Sprichwort, ehrlich gesagt. Was genau dahinter steckt, wissen wir nicht. Auf den ersten Blick scheint es eine traurige Geschichte zu sein – vor allem für die Katze. Was uns dieses Sprichwort aber vermitteln will, ist, dass Neugier gefährlich sein kann. Man könnte jedoch durchaus behaupten, dass heutzutage das Gegenteil wahr ist: Die echte Gefahr ist ein Mangel an Neugier! Neugierig zu sein ist vielleicht eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir uns aneignen sollten.



Fernsehen, Internet, Zeitungen und soziale Medien bieten ein Unmenge an Informationen, mit denen wir unsere Neugier zu quasi JEDEM Thema stillen können. Aber Neugier ist nur der Anfang. Wir müssen noch einen Schritt

weiter. Wir müssen nicht nur nach einzelnen Informationen suchen, sondern diese auch vergleichen, analysieren und dann unsere eigenen Schlussfolgerungen ziehen.



Kurz gesagt: Wir müssen untersuchen und nachforschen.

Das gehört natürlich zum Rüstzeug eines jeden guten Detektivs (einschließlich Sherlock Holmes und Miss Marple), aber es ist gleichzeitig auch die Grundlage wissenschaftlicher Arbeit.

Wir versuchen, Hinweise zu finden. Die Hinweise bringen uns auf eine Idee, sie zeigen uns Möglichkeiten, Hypothesen auf. Wir suchen nach etwas, das diese Idee untermauert.

Und wenn wir das gefunden haben, was dann? So komisch das auch klingen mag: Dann suchen wir nach etwas, das gegen unsere Idee spricht! Ja, genau! Wir versuchen aktiv, unsere eigene Theorie zu widerlegen! Und nur, wenn es uns nicht gelingt, sie zu widerlegen, können wir davon ausgehen, dass unsere Theorie stimmt.

BEI ECHTER WISSENSCHAFTLICHER ARBEIT GEHT ES NICHT DARUM, DASS EINE IDEE EIN FÜR ALLEMAL NACHWEISLICH RICHTIG IST, DENN ALLE THEORIEN KÖNNEN EINES TAGES WIDERLEGT WERDEN.



Das Geheimnis echter Wissenschaft ist es zu beweisen, dass eine Idee falsch ist, und dabei zu scheitern.



Oh, und damit du auch wirklich scheiterst, müssen auch deine Freunde mitmachen:

Du bittest eine ganze Reihe von Leuten (wir nennen sie deine wissenschaftlichen Kollegen), deine Idee zu begutachten, zu kritisieren und zu beweisen, inwieweit sie falsch ist. Wir nennen das eine Kollegenkontrolle.

Du musst deine Idee wahrscheinlich mehrmals abändern, um auf Kritik zu reagieren ...

... Und wenn all diese Menschen die Theorie nicht widerlegen können und all deine wissenschaftlichen Kollegen die Theorie schließlich akzeptieren, dann gilt sie als bewiesen und damit als gültig.

Das heißt, das ist das Beste, das wir in diesem Moment haben. Deshalb erklären wir sie für gültig und wahr ... bis jemand mit einer noch besseren Theorie kommt.



BEI DEN FOLGENDEN AKTIVITÄTEN ENTWICKELN WIR EINIGE UNTERSUCHUNGSMETHODEN MIT SATELLITENBILDERN. DU WIRST FOTOS VON SATELLITEN GENAU ANALYSIEREN UND SIE GRÜNDLICH UNTERSUCHEN!



BILD-ANALYSE



UNTEN SIEHST DU DREI SATELLITENFOTOS. SIE ZEIGEN DREI STANDORTE, DIE AUS GROßER HÖHE FOTOGRAFIERT WURDEN, VON EINEM SATELLITEN NAMENS PLÉIADES. ZUNÄCHST ERSTELLEN WIR EINE ALLGEMEINE ANALYSE DER EINZELNEN BILDER:



Pléiades Satellite Image © CNES 2021, Distribution Airbus DS



Pléiades Satellite Image © CNES 2019, Distribution Airbus DS



Pléiades Satellite Image © CNES 2017, Distribution Airbus DS

A

Siehst du natürliche Wahrzeichen, ein auffälliges Landschaftsbild (Berg, Küste, Fluss usw.)?

B

Erkennst du von Menschen geschaffene Dinge (Gebäude, Infrastruktur, Straßen usw.)? Was glaubst du, wozu diese dienen?

C

Was glaubst du, wie das Klima an den einzelnen Orten ist? Heiß oder kalt, trocken oder feucht? Welche Vegetation oder Umgebung erkennst du?



STANDORT-ERKENNUNG

SEHEN WIR UNS DIE DREI BILDER AUF DER LINKEN SEITE NOCHMAL AN. NACH DER ANALYSE AUS DER ERSTEN AKTIVITÄT MÜSSEN WIR JETZT DEN GENAUEN STANDORT ERMITTELN. UNTEN SIEHST DU EINE LISTE MÖGLICHER STANDORTE: **FINDEST DU HERAUS, WELCHE ORTE IN DEN DREI BILDERN ZU SEHEN SIND?**

1. Victoriafälle, an der Grenze zwischen Sambia und Simbabwe
2. Panamakanal
3. Manhattan in New York, USA
4. Paris, Frankreich
5. Vulkan Kawah Ijen in Indonesien
6. Seen von Al Qudra in Dubai, Vereinigte Arabische Emirate

Wenn du noch mehr nachforschen willst, kannst du mit Google Earth auf einem Computer den Standort suchen, der den einzelnen Bildern genau entspricht!

NATURKATASTROPHEN BEOBACHTEN

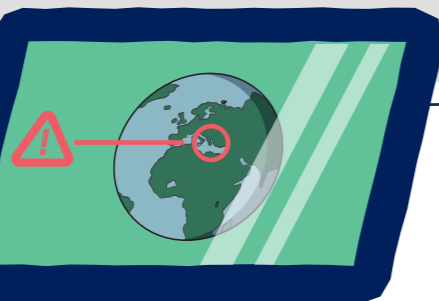
Satelliten werden manchmal zur Beobachtung von Naturkatastrophen verwendet und um deren Folgen zu verstehen. Unten ist ein Bild der griechischen Insel Euböa (A), wo es 2021 große Waldbrände gab. Kannst du erkennen, wo aktive Feuer sind? Und kannst du erkennen, welche Teile des Walds bereits verbrannt sind?



SPOT 6-7 Satellite Image - Island of Euboea, Greece © Airbus DS 2021



A

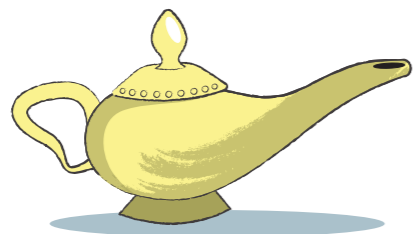


© CNES 2013 - Distribution Astrium Services / Spot Image

Wir gehen jetzt in die Stadt Tacloban (B) auf den Philippinen. 2013 wurde die Stadt vom Taifun Haiyan getroffen, der für schwere Verwüstungen sorgte. Das Bild oben zeigt die Stadt vor und nach dem Taifun: Siehst du die Unterschiede? Was sieht beschädigt, verbrannt oder zerstört aus? Sei so genau wie möglich.

B

KAPITEL 5:
**DEIN LEBEN
TRÄUMEN**



DEIN LEBEN TRÄUMEN

WIE WIRD DEIN LEBEN AUSSEHEN? WAS WIRST DU IN ZUKUNFT DENKEN, TUN UND ERFAHREN? WELCHE PERSON WIRST DU SEIN — ODER BESSER GESAGT: WELCHE PERSONEN WIRST DU SEIN? DU KANNST 1.000 LEBEN IN EINEM LEBEN LEBEN. ALSO KEINE SORGE, WENN DU ZU VIELE TRÄUME HAST!

ES GEHT DARUM, DEN MUT ZUM TRÄUMEN ZU HABEN — UND GROBE TRÄUME ZU TRÄUMEN. DU BIST ES WERT. WENN DU EINER PERSON BEGEGNEST, EINE ARBEIT ODER EIN LEBEN ENTDECKST, DIE ODER DAS DICH BEGEISTERT, DANN LASS DIR NICHT ERZÄHLEN, DASS DAS FÜR DICH UNERREICHBAR IST.

Habe den Mut zu sagen: „Das will ich!“

Michael Mwangi

Michael Mwangi lebte als Kind in den Straßen von Nairobi, in Kenia. Das Leben war hart. Er und seine Freunde kämpften häufig mit Suchtproblemen. **Trotzdem träumte er davon, eines Tages Pilot zu werden.** Dank harter Arbeit und Unterstützung aus seiner Umgebung konnte er zur Schule gehen. Anfangs hatte er sehr schlechte Noten. Aber er strengte sich an und gab seinen Traum nicht auf. So wurde er zum Klassenbesten. Jahre später wurde er schließlich Pilot, allen Widrigkeiten zum Trotz.

Jessica Cox

Jessica Cox wollte auch Pilotin werden. Ihre Familie unterstützte sie und sie wuchs beschützt und in Wohlstand in den USA auf. Doch Jessica kam ohne Arme zur Welt. **Aber Jessica hatte den Mut zu träumen.** Durch jahrelanges Training lernte sie, ein Flugzeug mit den Füßen zu steuern, und 2008 wurde sie der erste armlose Pilot mit einer Lizenz zum Fliegen.



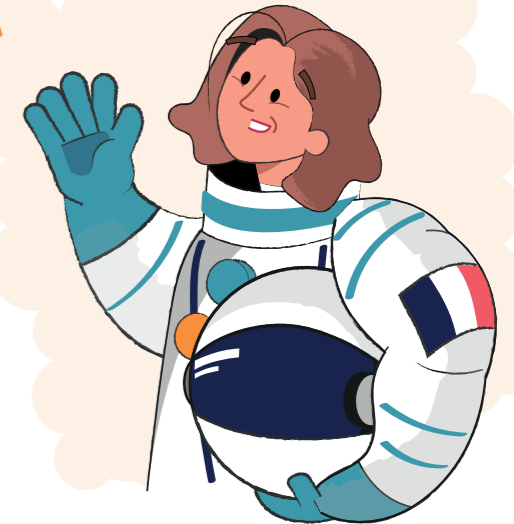
Oh, und Jessica hat auch einen schwarzen Gürtel in Taekwondo und einen Tauchschein.

Ziemlich beeindruckend!

Claudie Haigneré

Eigentlich war Claudie Haigneré Ärztin. Aber als das französische Raumfahrtzentrum CNES neue Leute suchte, bewarb sie sich und wurde als eine von wenigen Kandidaten ausgewählt. **1996 absolvierte sie ihren ersten Flug in der Raumstation Mir – und wurde Astronautin! Sie war 2001 auch an Bord der internationalen Raumstation ISS.**

Claudie ging zudem in die Politik als beigeordnete Ministerin für Forschung und neue Technologien und später als beigeordnete Ministerin für europäische Angelegenheiten!

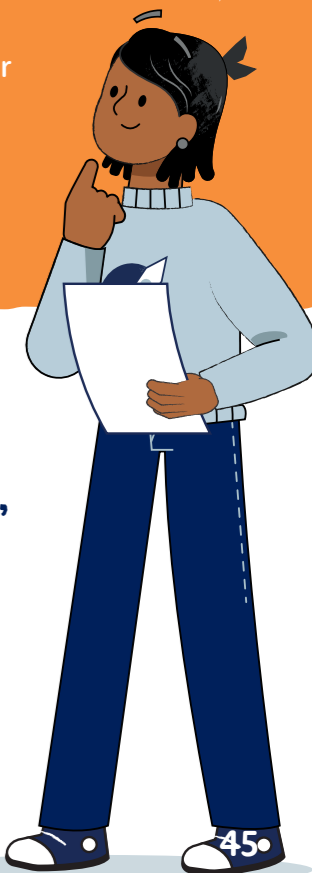


Wo immer du dich in deinem Leben gerade befindest: Du kannst immer so große Träume träumen, wie du willst. Wenn du einen großen Traum hast, bedeutet das nur, dass du hart arbeiten musst, um ihn zu realisieren. Genau wie Michael, Jessica oder Claudie kannst du das Unmögliche erreichen, mit Ausdauer und Leidenschaft. Und wenn du dein Ziel nicht erreichst? Mach dir keine Sorgen, denn der Weg dorthin ist es wert, und du landest vielleicht an einem ganz tollen, überraschenden Ort.

Ein berühmtes Zitat lautet:

„Ziele nach dem Mond. Selbst wenn du ihn verfehlst, wirst du zwischen den Sternen landen.“

Also warte nicht, sondern trau dich, jetzt zu träumen!





ICH WOLLTE, ICH WÜRDE ...

WAS WÜRDST DU GERNE IM LEBEN ERLEBEN? WÜRDST DU GERNE EIN INSTRUMENT ERLERNEN, SEGELN LERNEN, EIN FLUGZEUG BAUEN? MÖCHTEST DU REISEN UND DIE SCHÖNE NATUR DER ERDE ENTDECKEN ODER ZIEHT ES DICH EHER IN LEBENDIGE, AUFREGENDE GROßSTÄDTE? MÖCHTEST DU EINE LEIDENSCHAFT MIT EINER PERSON TEILEN ODER VIELLEICHT MIT EINEM TEAM?
NIMM DIR ZEIT UND TRÄUME VON ALLEM, DAS IM LEBEN MÖGLICH IST,
UND SCHREIBE AUF, WAS DIR GEFALLEN WÜRD - AUCH WENN DU ES FÜR UNREALISTISCH HÄLTST!

1 IN MEINEM LEBEN WÜRD ICH FOLGENDES GERNE LERNEN: ...

2 IN MEINEM LEBEN WÜRD ICH FOLGENDES GERNE BESUCHEN: ...

3 IN MEINEM LEBEN WÜRD ICH FOLGENDES GERNE TEILEN: ...



VORBILDER

Wenn du eine andere Person sein könntest, wer würdest du gerne sein? Denke an jemanden, der oder die ein Leben führt, das dir gefällt. Ist es jemand mit einer besonderen Leidenschaft? Jemand mit einer tollen Fähigkeit? Jemand mit viel Erfolg? Jemand, der die Welt verändert?

Denk in Ruhe nach, bis du jemanden gefunden hast, der dich wirklich inspiriert: Du kannst andere fragen oder in Büchern oder im Internet suchen. Wenn du jemanden gefunden hast, der dir als Vorbild dienen kann, stell dir die Frage: Was muss ich tun, um ein solches Leben zu führen? Was wäre der erste Schritt?

NIMM JETZT EIN LEERES BLATT PAPIER. ZEICHNE EINE EINZIGE LINIE, SO EINFACH ODER KOMPLIZIERT, WIE DU WILLST. STELL DIR DANN VOR, DIESE LINIE IST DEIN GANZES LEBEN, VOM ANFANG BIS ZUM ENDE. DER LINIENANFANG IST DEINE GEBURT, UND DAS LINIENENDE DEIN TOD. ZEICHNE EINEN DICKEN PUNKT IRGENDWO AUF DER LINIE. DER PUNKT IST DAS JETZT. SCHREIBE DEIN JETZIGES ALTER DANEBEN. DU KANNST JETZT ENTLANG DER LINIE DIE WICHTIGEN EREIGNISSE IN DEINER VERGANGENHEIT AUFSCHREIBEN UND WIE ALT DU DAMALS WARST. **JETZT BEWEGEN WIR UNS IN DIE ZUKUNFT: TRÄUME VON EINEM TOLLEN LEBEN, DAS DEIN LEBEN SEIN KÖNNTE.** SCHREIBE NUN ALLE WICHTIGEN PRIVATEN UND BERUFLICHEN EREIGNISSE DIESES LEBENS AUF DIE LINIE.

FÜGE BEI JEDEM EREIGNIS DAS ENTSPRECHENDE ALTER HINZU. DAS KÖNNTE SO AUSSEHEN:

START

0

Ich bin geboren im
Jahr: 20..

14



Ich habe eine(n)
neue(n) Freund(in)
kennengelernt ...

Jetzt

18

Ich treffe
...



32

Ich fange an
zu arbeiten
als ...



23

Ich lerne
...



25

Ich besuche
...



MEINE LEBENSLINIE

ENDE



Ich entscheide
mich, ...

72

Ich schließe mich
an/trete bei:



86

42

Ich ziehe nach ...



65

Ich scheitere beim Versuch
...



(aber das ist in Ordnung!)

55

Ich mache etwas
Verrücktes:



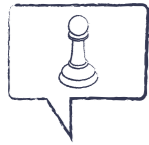
Sei so genau wie möglich: Füge viele Ereignisse hinzu, damit dein Leben erfüllt und spannend wird! Viel Spaß in deinem zukünftigen Leben: Du kannst diese Aktivität mehrmals durchführen. Nutze sie, um dahinterzukommen, was du wirklich erreichen willst!



KAPITEL 6:

HABEN WIR ALLE
VORURTEILE?





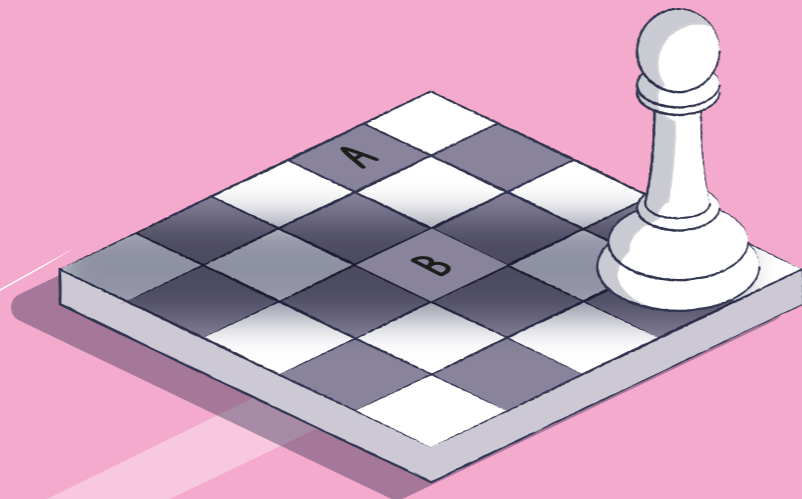
HABEN WIR ALLE?? VORURTEILE?



Siehst du die Dinge klar und deutlich?
Siehst du sie, wie sie sind, oder täuschst du dich?

Schauen wir uns mal das Schachbrett rechts an. Welche Farbe hat das Quadrat A? Schwarz, ganz offensichtlich, oder genauer gesagt sehr dunkles Grau. Welche Farbe hat das Quadrat B? Weiß, ganz offensichtlich, oder genauer gesagt sehr helles Grau. Das ist aber nicht ihre tatsächliche Farbe, sondern die Farbe, die du wahrnimmst.

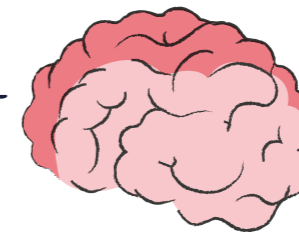
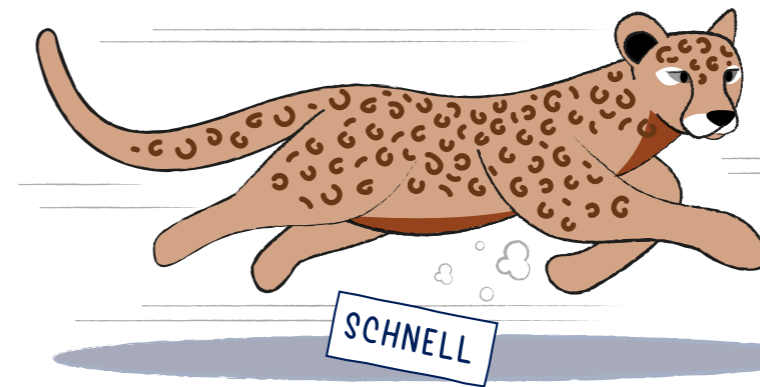
In Wahrheit sind beide Quadrate grau; sie haben genau dieselbe Farbe.



Schau, das ist A und das ist B. Sieht genau gleich aus, oder? Aber warum sieht B auf dem Schachbrett so viel heller aus?

Weil dir dein Gehirn einen Streich gespielt hat. **Wir sehen die Dinge nie, „wie sie sind“.** **Wir sehen sie immer im Kontext.** Hier ist der Kontext ein Schachbrett mit abwechselnd hellen und dunklen Quadraten. Dieser Kontext sagt uns, dass A dunkel sein muss und B hell. Dein Hirn lässt sie ganz anders aussehen, damit du blitzschnell erkennen kannst, was das Bild darstellt: Du siehst sofort ein Schachbrett.

Wir sehen die Dinge nie, „wie sie sind“.
Wir sehen sie immer im Kontext.



Unser Hirn verfügt über zwei Denkmethoden: eine schnelle und eine langsame. Die schnelle Methode ist sehr praktisch: Man bekommt schnell und ohne viel Mühe Klarheit. Diese Methode ist meistens nützlich – normalerweise will man wissen, dass ein Objekt ein Schachbrett ist, und nicht, welche Farbe die Quadrate genau haben. Diese Denkmethode lässt sich aber leicht vom Kontext, von früheren Erfahrungen, von Stereotypen oder allgemeinen Vorstellungen überlisten. Diese Art von „List“ nennen wir Voreingenommenheit oder Vorurteil.

Die andere Denkmethode ist ... eben langsam. Langsam und ermüdend. Sieh dir nur an, wie viel Zeit und Mühe es kostet, um festzustellen, dass A und B dieselbe Farbe haben. Es ist ziemlich aufwändig, alles rational zu analysieren, die Einzelheiten zu prüfen und zu kontrollieren, ob das, was wir als „offensichtlich“ betrachten, auch der Wirklichkeit entspricht. Doch in manchen Fällen ist das ausschlaggebend!

Schauen wir uns mal eine häufig vorkommende Voreingenommenheit an, den sogenannten Bestätigungsfehler.

Wenn du Pilot bist und unbedingt nach Hause fliegen willst, bist du versucht, die Gründe zu übersehen, die dafürsprechen, dazubleiben („Hm, da zieht ein starker Sturm auf ...“) und dich auf die Gründe fürs Wegfliegen zu konzentrieren („Na ja, die Stürme dauern hier nie so lang. Vielleicht kann ich sie umfliegen“). Du bist versucht, die meiste Aufmerksamkeit dem zu widmen, was du hören willst. Und dieser Bestätigungsfehler kann zu anderen, sehr großen Fehlern führen.

Wir können Vorurteile und Voreingenommenheit zwar nicht eliminieren. Wir können uns ihrer jedoch bewusst werden. Und wir können innehalten und uns fragen: „Ist das eine Situation, in der ich vielleicht voreingenommen bin?“ Dann sollte ich gut nachdenken und mich nicht hereinlegen lassen.





DER UNFALL

VATER UND SOHN SITZEN IM AUTO. SIE HABEN EINEN SCHLIMMEN VERKEHRСУNFALL. DER VATER IST SOFORT TOT. DER SOHN WIRD INS KRANKENHAUS GEBRACHT. DER CHIRURG KOMMT IN DEN OP, SCHAUT DEN JINGEN AN UND SAGT:

„Ich kann nicht operieren. Das ist mein Sohn!“



STIMMT DA ETWAS NICHT AN DER GESCHICHTE? NUN, WENN SIE UNMÖGLICH ERSCHEINT, DANN VIELLEICHT, WEIL DEINE VORURTEILE DICH ÜBERLISTET HABEN. ZUGEgeben, DIE BESCHRIEBENE SITUATION IST ZIEMLICH HEFTIG. WAHRSCHEINLICH HAT DICH DEIN GEFÜHL SCHNELL DENKEN LASSEN, DOCH WENN DU NOCH MAL LIEST UND DIR DABEI ZEIT LÄSST ...

Es ist alles einfach und deutlich! Nein?
Am Ende des Kapitels findest du die Lösung,
falls nötig.



MICHAEL

LIES DIR UNTEN DIE GESCHICHTE ÜBER MICHAEL DURCH. WAS IST WAHRSCHEINLICHER, DASS ER EIN BIBLIOTHEKAR IST ODER EIN BAUER?



DER BAUER

Michael ist reserviert und in sich gekehrt. Er ist immer hilfsbereit, zeigt aber wenig Interesse am Rest der Welt. Er mag Ordnung, räumt gerne auf und achtet auf das kleinste Detail.



DER BIBLIOTHEKAR

Michael ist reserviert und in sich gekehrt. Er ist immer hilfsbereit, zeigt aber wenig Interesse am Rest der Welt. Er mag Ordnung, räumt gerne auf und achtet auf das kleinste Detail.



Übrigens: Wie voreingenommen sind diese Darstellungen von Michaels Beruf?



BESTÄTIGUNGS- FEHLER

SCHAUEN WIR UNS MAL DEN BESTÄTIGUNGSFEHLER GENAUER AN. WIR NEIGEN NORMALERWEISE DAZU, DIEJENIGEN INFORMATIONEN AUFZUNEHMEN UND UNS EINZUPRÄGEN, DIE UNSERE MEINUNG BESTÄTIGEN, UND DIEJENIGEN INFORMATIONEN ZU HINTERFRAGEN, ZU VERWERFEN ODER ZU VERGESSEN, DIE UNSEREM DENKEN WIDERSPRECHEN. **MIT ANDEREN WORTEN: WIR NEIGEN DAZU, UNS AUF INFORMATIONEN ZU KONZENTRIEREN, DIE BESTÄTIGEN, WAS WIR BEREITS GLAUBEN.**

ERINNERE DICH DARAN, WIE DU REAGIERT HAST, ALS DU JEMANDEM ETWAS ERZÄHLT, MIT DEINER FAMILIE DISKUTIERT ODER MIT FREUNDEN GESTRITTEN HAST: KONNTEST DU DEN BESTÄTIGUNGSFEHLER BEI ANDEREN PERSONEN ENTDECKEN? ODERNOCH SCHWIERIGER: HAST DU DIESEN BESTÄTIGUNGSFEHLER BEI DIR SELBST BEMERKT?



Versuche in den nächsten Wochen, auf deine eigenen Reaktionen zu achten und dir des Bestätigungsfehlers bewusst zu sein. Denk dran, dass wir diese Fehler nicht ausmerzen können. **Wir können uns aber dessen bewusst sein!**

LÖSUNGEN

Nicht lesen, bevor du nicht die Aktivitäten ausprobiert hast!

LÖSUNG FÜR AKTIVITÄT 1:



Sehr oft denken Leser, dass der Chirurg der Vater ist und dass das unmöglich erscheint, da der Vater beim Autounfall ums Leben kam. Nun ... Allgemeine Stereotypen oder Klischees lassen uns denken, dass der Chirurg ein Mann ist, aber viele Chirurgen sind Frauen! Der Chirurg ist vielleicht einfach die Mutter des Kindes. Außerdem gibt es überall auf der Welt Familien mit zwei Vätern, und in einigen Ländern ist die Ehe zwischen zwei Männern legal.



LÖSUNG FÜR AKTIVITÄT 2:

Es gibt zwei Lösungsmöglichkeiten. Wenn du schnell denkst, beeinflusst dich der Kontext. Die Beschreibung von Michaels Charakter hat dich wahrscheinlich glauben lassen, dass er ein Bibliothekar ist. Aber wenn wir langsam versuchen zu denken und mit weniger Vorurteilen, welcher Beruf ist dann am wahrscheinlichsten?

Sag selbst: Gibt es in deinem Land mehr Bauern oder mehr Bibliothekare? Wahrscheinlich viel mehr Bauern. Also, wie Michaels Charakter auch sein mag: Es ist viel wahrscheinlicher, dass er Bauer ist!



Zusätzliche Hilfen: Wenn du mehr lernen willst und dich gar deinen Vorurteilen stellen willst, solltest du dir mal [Project Implicit](#) anschauen und online einen Impliziten Assoziationstest machen. Empfehlenswert ist auch das wunderbare Buch [Schnelles Denken, langsames Denken](#) des Psychologen Daniel Kahneman.



KAPITEL 7:

EILMELDUNG



VERTRAUE DIESEM
KAPITEL NICHT!



EILMELDUNG

Würdest du es glauben, wenn du **etwas Absurdes** in diesem Leitfaden liest?



Und würdest du das sofort deinen Freunden oder Freundinnen erzählen? Oder würdest du denken, dass es eine Lüge ist?

Nehmen wir mal das folgende Beispiel. Du weißt vielleicht, dass Neil Armstrong 1969 der erste Mensch war, der den Mond betrat. **Wenn wir hier schreiben würden, dass nie jemand auf dem Mond war**, dass die Videos der Astronauten auf dem Mond in einem Filmstudio in Hollywood aufgenommen wurden ... Würdest du das glauben?

Also ... das hängt von vielen Dingen ab.

Wenn du dir Zeit nimmst und langsam nachdenkst (erinnere dich an Kapitel 6!), überrascht es dich vielleicht, dass Journalisten und zuverlässige Medien behaupten, dass die Mondlandung „fake“ ist.

Du wirst vielleicht neugierig, fängst an nachzuforschen (erinnere dich an Kapitel 4!) und entdeckst, dass die Astronauten über 300 kg an Mondgestein von insgesamt sechs Mondmissionen mit zur Erde gebracht haben. Du erfährst auch, dass auch Länder wie Russland, Japan und China die Mondlandung bestätigt haben, und es gibt Bilder der NASA-Mondsonde Lunar Reconnaissance Orbiter, auf denen die Fußspuren der Astronauten auf dem Mond zu erkennen sind! Du wirst auch entdecken, dass wir 1969 über die Technologie verfügten, um Menschen auf eine Mondreise zu schicken (wenn auch eine risikofolle Reise). Wir verfügten jedoch damals NICHT über die Special Effects, um eine Mondlandung wie in einem Abenteuerfilm zu „faken“. (Ja, das ist überraschend, aber bitte untersuche das und prüfe, ob es stimmt.)



Also warum glauben einige Menschen immer noch, dass die Mondmission gesteuert war, oder ähnliche kaum zu glaubende Geschichten?

Diese Geschichten sind oft ganz außergewöhnlich und wecken starke Gefühle in uns. Wir neigen dazu, schnell auf sie zu reagieren, anstatt uns Zeit zu nehmen, nachzudenken und das Ganze zu untersuchen. Wenn die Geschichte zu unserer Sichtweise passt, zu unseren Überzeugungen und Werten, können wir voreingenommen sein und die Geschichte einfacher akzeptieren (erinnere dich an den Bestätigungsfehler in Kapitel 6). Wenn eine Geschichte sowohl

wahre als auch falsche Dinge enthält, lassen wir uns vielleicht von den wahren überzeugen und glauben auch die falschen Dinge. Und wenn wir die Geschichte von einem Freund oder ein Freundin hören, dem/der wir vertrauen, neigen wir ebenfalls dazu, sie zu glauben ... und wir machen vielleicht sogar den Fehler, sie weiterzuerzählen, und verbreiten so eine unwahre Geschichte.

Es gibt einen Namen für solche Falschinformationen bzw. „Fake News“, die verbreitet werden, um uns zu täuschen, zu manipulieren oder einfach zu verwirren: **Desinformation.**

TIPPS

Also, wenn du auf Nachrichten stößt, die stark an unser Gefühl appellieren, solltest Du Folgendes tun, **BEVOR** du sie weitererzählst:



NIMM DIR ZEIT.

ANALYSIERE DIE INFORMATIONEN GRÜNDLICH UND LASS DICH NICHT ZU SCHNELL VON GEFÜHLEN LEITEN.



SEI NEUGIERIG UND FINDE HERAUS: WELCHE INFORMATIONEN KANNST DU ZU DIESEM THEMA FINDEN?



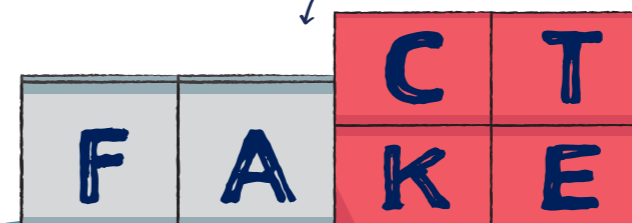
HINTERFRAGE DIE QUELLE: WOHER STAMMT DIESE GESCHICHTE? IST DAS EINE SERIÖSE UND GLAUBWÜRDIGE QUELLE?



PRÜFE ANDERE QUELLEN: BERICHTEN VERTRAUENSWÜRDIGE MEDIEN DAS GLEICHE? WENN NICHT, BEDEUTET DAS NICHT, DASS DIE GESCHICHTE GELOGEN IST, SONDERN, DASS DU SIE GENAU PRÜFEN SOLLTEST.



EINIGE WEBSITES HABEN ES SICH ZUM ZIEL GEMACHT, LÜGEN AUFZUDECKEN UND FAKTEN ZU ÜBERPRÜFEN: SCHAU NACH, OB SIE ETWAS ZU DIESER GESCHICHTE ERWÄHNER.



BEI DEN FOLGENDEN AKTIVITÄTEN SPIELST DU MIT DESINFORMATIONEN. ERFÄHRST, WIE SIE ZUSTANDE KOMMEN UND WIE DU SIE ERKENNST. VIEL SPAß DABEI!

AKTIVITÄT
1

SCHREIB EIGENE DESINFORMATIONEN!

BEI DIESEN AKTIVITÄTEN SCHREIBEN WIR NACHRICHTEN, DIE FINGIERT, FALSCH UND GELOGEN SIND. WARUM? NICHT WEIL ES SO TOLL IST ZU LÜGEN, SONDERN UM ZU VERSTEHEN, WIE DESINFORMATIONEN FUNKTIONIEREN, DAMIT DU SIE LEICHTER ERKENNEN KANNST! ZUNÄCHST VERFASST DU EINE AUSSAGE, DIE FALSCH, VERRÜCKT UND UNMÖGLICH IST. ZUM BEISPIEL:

- DER PLANET JUPITER BESTEHT AUS ZUCKER.
- APFELSAFT KANN ALLE KRANKHEITEN DER WELT HEILEN.
- KATZEN STEuern DAS GEHIRN ALLER MENSCHEN.

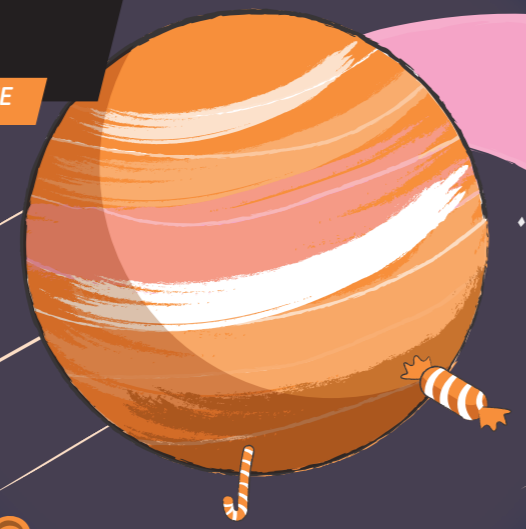
Jetzt verfasst du einen Artikel über diese völlig falsche Aussage. Du beginnst mit ein paar Zeilen, zum Beispiel so:

EXKLUSIV

EILMELDUNG

24 NEWS LIVE

JUPITER BESTEHT AUS ZUCKER!



Wissenschaftler haben entdeckt, dass der Planet Jupiter tatsächlich aus Zucker besteht. Die weiße Farbe ist raffinierter Zucker, und die braune Farbe ist karamellierter Zucker. Der Planet ist sehr klebrig, doch viele Astronauten möchten gerne dorthin, um den wunderbaren Geschmack zu erfahren.



AKTIVITÄT
2

DU BRAUCHST ETWAS ECHTHEIT!

Also, das ist noch nicht glaubwürdig genug. Machen wir mal mit den Aktivitäten 2 und 3 weiter. Damit dein Artikel „funktioniert“, brauchen wir zwei weitere Zutaten.

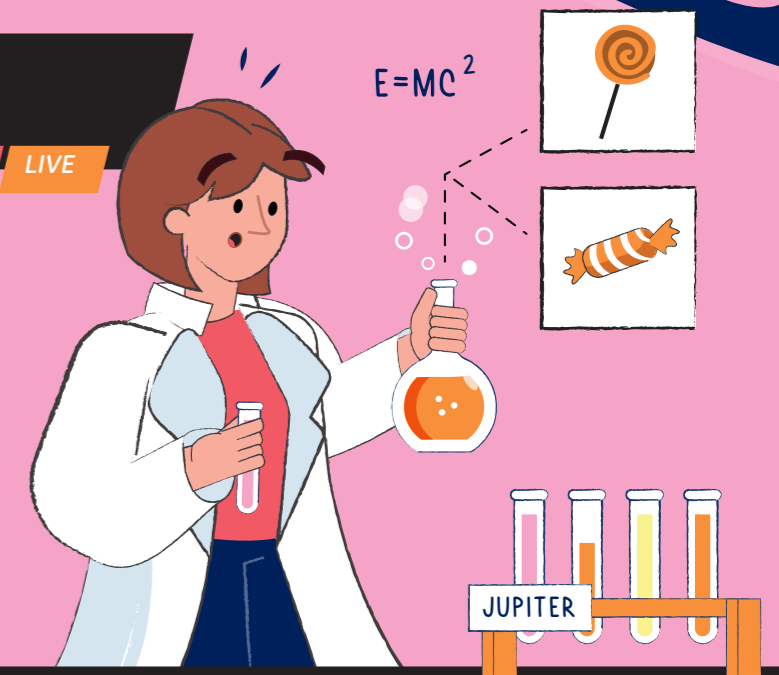
WENN DU WILLST, DASS MENSCHEN DIE INFORMATIONEN FÜR WAHR HALTEN, SOLLTEST DU EIN PAAR WAHRE ELEMENTE EINBAUEN. SUCH EIN BISSCHEN NACH FAKTEN, DAS HEIßT ECHTEN INFORMATIONEN, ZUM BEISPIEL IM INTERNET. DU STÖßT DABEI VIELLEICHT SOGAR AUF WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE! VERWEISE IN DEINEM TEXT AUF DIESE FAKTEN UND BEITRÄGE. DAS KANN DANN SO AUSSEHEN:

EXKLUSIV

EILMELDUNG

24 NEWS LIVE

JUPITER BESTEHT AUS ZUCKER!



Jupiter ist der fünftgrößte Planet im Sonnensystem. Er besteht aus Wasserstoff und Helium. Forscher haben jedoch entdeckt, dass ein Teil des Planeten aus Zuckerstaub und Karamell besteht. Das würde bedeuten, dass Jupiter eine Art riesiges Bonbon ist. Der Planet ist wahrscheinlich klebrig, aber bis jetzt ist keinem Astronauten eine Reise zu diesem Planeten gelungen.



ES MUSS ETWAS REISSERISCH SEIN!

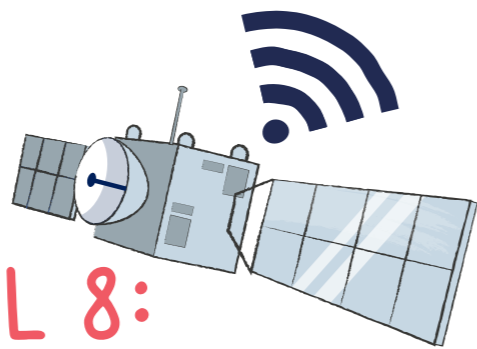
WENN DU WILLST, DASS LESER ZU SCHNELL DENKEN UND DICH VON DEINEM ARTIKEL TÄUSCHEN LASSEN, MÜSSEN WIR AN IHR GEFÜHL APPELLIEREN. KANNST DU REISSERISCHE ELEMENTE EINBAUEN? ES MUSS ETWAS SEIN, DAS EIN STARKES GEFÜHL AUSLÖST, VIELLEICHT ANGST ODER PANIK?

ZUM BEISPIEL:



Zusätzliche Hilfen:

Um Desinformationen erkennen zu können, kannst du dich beim öffentlichen Nachrichtensender SWR informieren. Viele Infos über Fake News und wie man sie erkennt, findest du auch über [Seiten Stark](#).



KAPITEL 8:

ONLINE SICHER UNTERWEGS



ONLINE SICHER UNTERWEGS



EINE VIELZAHL VON SATELLITEN DREHT SICH UM DIE ERDE, UND ES WERDEN IMMER MEHR.



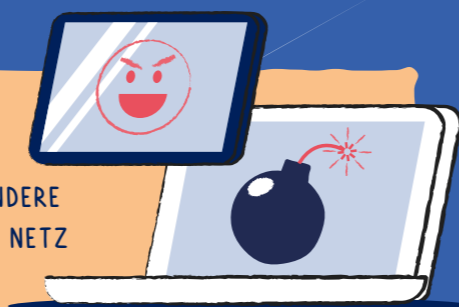
Sie helfen uns, das Wetter vorherzusagen, Fernsehen auszustrahlen, Telefonanrufe und Internet an abgelegenen Orten zu ermöglichen, wissenschaftliche Experimente durchzuführen und vieles mehr. Wir können damit auch den Klimawandel beobachten.

Aber Satelliten sind offensichtlich in Gefahr: Es besteht nicht nur die Gefahr von Fehlfunktionen oder Kollisionen aufgrund der widrigen Bedingungen, unter denen die Satelliten betrieben werden. Sie können auch von Personen gehackt werden, die Daten stehlen oder Störungen verursachen wollen.

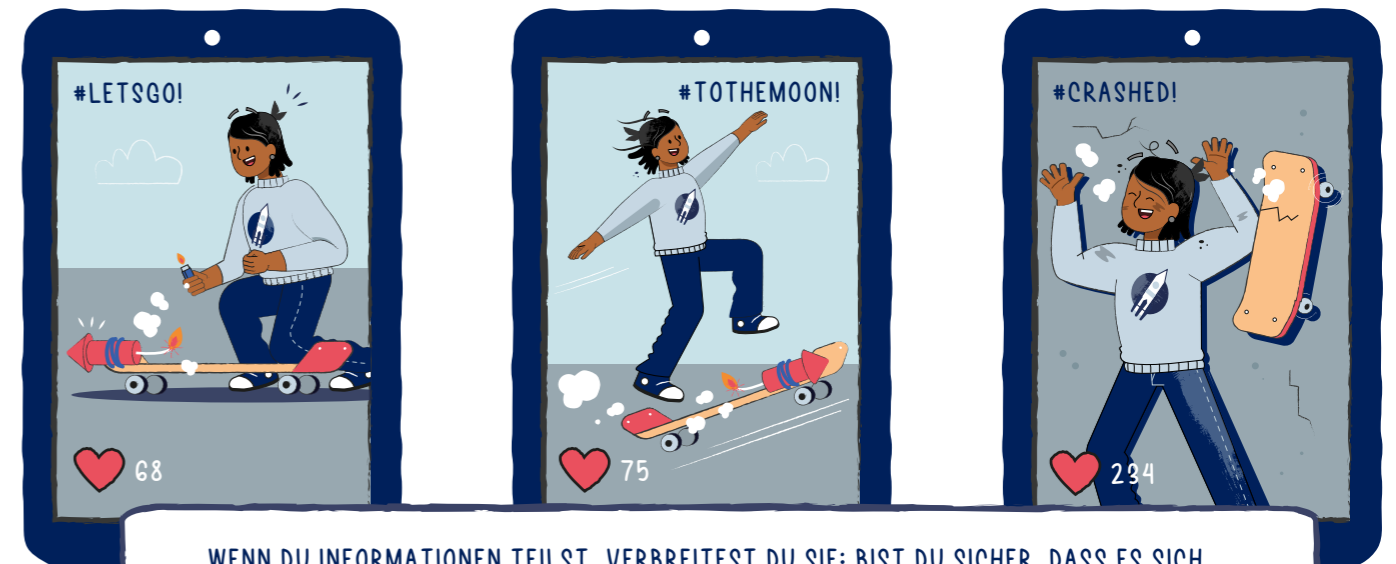
Dasselbe gilt für dich!

SATELLITEN SIND SICHER, SOLANGE WIR DAFÜR SORGEN, DASS DIESE GEFAHREN ABGEWENDET WERDEN. SIE KORREKT GENUTZT WERDEN UND WIR ENTSPRECHENDE WERKZEUGE (Z. B. PASSWÖRTER) UND VERHALTENSWEISEN ANWENDEN, UM SIE ZU SCHÜTZEN.

AUCH WENN DU ONLINE GEHST, KANNST DU DICH MIT EINIGEN TOOLS UND VERHALTENSWEISEN SCHÜTZEN. GANZ WICHTIG: PASSWÖRTER. SIE SIND DER SCHLÜSSEL FÜR DEIN DIGITALES LEBEN. DEINE PASSWÖRTER VERHINDERN, DASS ANDERE ALLES SEHEN, WAS DU TUST, UND HALTEN ANDERE DAVON AB, DEINE IDENTITÄT IM NETZ ZU MISSBRAUCHEN. DEINE ONLINE-KONTEN UND DEIN SMARTPHONE (FALLS DU EINS HAST) SOLLTEST DU IMMER MIT GUTEN PASSWÖRTERN SCHÜTZEN.



Doch beim Online-Verhalten geht es nicht nur um Sicherheit: Es geht auch um deine **persönliche Verantwortung.**



WENN DU INFORMATIONEN TEILST, VERBREITEST DU SIE: BIST DU SICHER, DASS ES SICH UM VERLÄSSLICHE INFORMATIONEN AUS EINER SERIÖSEN QUELLE HANDELT? WENN DU EIN FOTO VON DIR TEILST, IST ES ÖFFENTLICH ZUGÄNGLICH: IST ES IN ORDNUNG, WENN ANDERE, EINSCHLIEßLICH DEINEM ZUKÜNFTIGEN ARBEITGEBER UND DEINEN ZUKÜNFTIGEN KOLLEGEN UND KOLLEGINNEN, ES ZU SEHEN BEKOMMEN?

Würdest du das, was du geschrieben hast, auch jemandem ins Gesicht sagen? Wenn du auf einen Link klickst, zeichnet ein Server irgendwo da draußen deinen Klick auf, was normalerweise demjenigen, der sich hinter dem Link verbirgt, mehr Einfluss oder Geld verschafft. Welche Websites und Gruppen möchtest du unterstützen? Mit anderen Worten: Du solltest die Online-Welt

als eine reale Welt betrachten, in der jeder Schritt Folgen für andere hat – und in der du Verantwortung trägst. Eine Welt, in der gut überlegte Schritte anderen helfen können, und in der schlechte Entscheidungen anderen Schaden zufügen können.

Wenn du einen Kommentar schreibst, wird dieser von echten Menschen mit echten Gefühlen gelesen.

Und dir sollte auch bewusst sein, dass Mobbing und Hasskampagnen massive Online-Probleme sind. Wenn dich das Verhalten anderer verletzt, solltest du das sofort jemandem erzählen, dem du vertraust, zum Beispiel deiner Mutter oder deinem Vater, einem Lehrer oder einer Lehrerin oder einem Freund oder einer Freundin. Behalte das Problem nicht für dich. Such dir Hilfe. Du bist nicht schuld am Mobbing. Also brauchst du dich auch für nichts zu schämen. Du kannst die Nachrichten und Screenshots als Beweismaterial aufbewahren, aber versuch nicht, zu antworten oder zurückzuschlagen oder dich zu rächen. Es ist besser, wenn du dich zurückhältst und eventuell die Nachrichten von Menschen blockierst, die dich verletzen. In vielen Ländern gibt es Hotlines für „Cyber-Bullying“, also Mobbing im Netz. Suche nach einer Hotline in deinem Land und ruf an, um dir Rat zu holen.





SPEAK UP!

GEGEN MOBBING

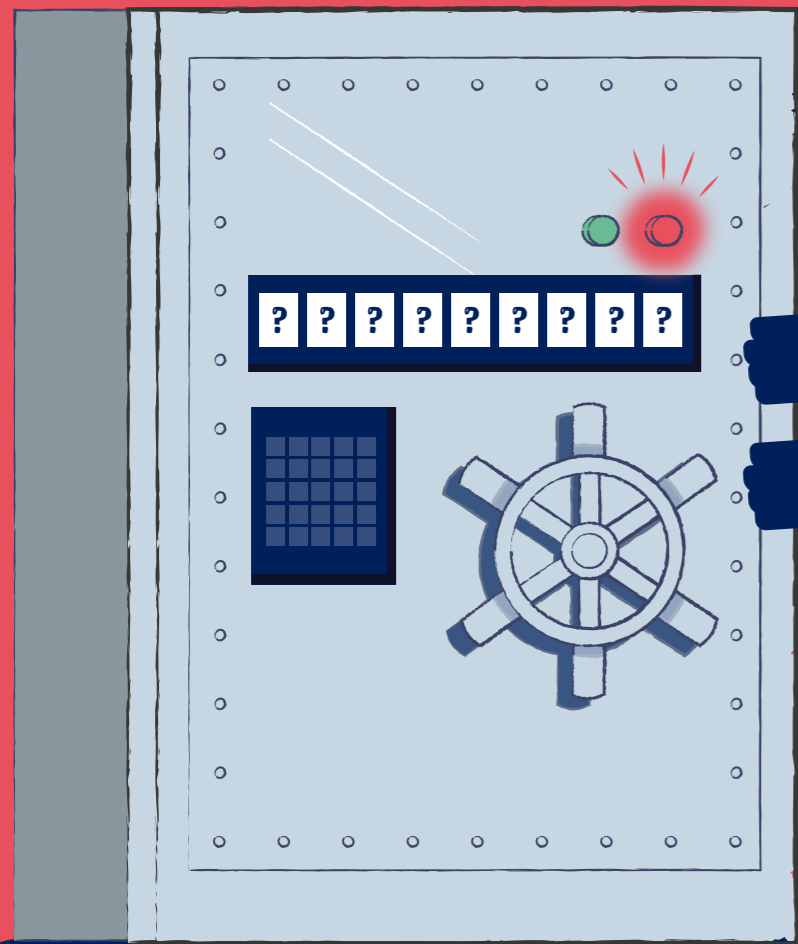


WENN DU ZEUGE VON MOBBING BIST, IGNORIERE ES NICHT.
**BEZIEHE STELLUNG UND UNTERSTÜTZE DIE PERSON, DIE DAS ZIEL
DES MOBBINGS IST.** WENN DU EINE FREUNDLICHE NACHRICHT AN
DIESE PERSON SCHICKST, KANN DAS SCHON EINE GROßE HILFE SEIN
FÜR JEMANDEN, DER SICH ANGEGRIFFEN UND ALLEINE FÜHLT.





DEIN PASSWORT: MÖGLICHST LAAAANG SOLL ES SEIN



Einfache Wörter sind einfach zu knacken. Du musst also ein Passwort nehmen, das lang ist und für andere außer dir keinerlei Sinn macht. Es gibt verschiedene Methoden, ein Passwort zu erstellen. Das ist eine davon:

Denk dir einen Satz aus und schreibe nur jeweils die ersten beiden Buchstaben aller Wörter. Im Satz sollten einige Großbuchstaben auftauchen, damit dein Passwort Groß- und Kleinbuchstaben enthält.

Zum Beispiel: „Ich lese ein Booklet von der Airbus Foundation!“ wird dann zum Passwort: IcleiBuvodeAiFo Gut!

PROFI-TIPP

ABER PASS AUF UND SCHREIBE DEIN PASSWORT NIE IRGENDWO AUF: ES SOLLTE NUR IN DEINEM KOPF GESPEICHERT SEIN ... ODER IN EINEM PASSWORT-MANAGER.



UND STARK STATT SCHWACH!

Du kannst einige Wörter durch Zahlen ersetzen, die sich ähnlich anhören. Im vorigen Beispiel könntest du „ein“ durch 1 ersetzen und das Passwort damit stärker machen: Icle1BuvodeAiFo. Und da der ursprüngliche Satz mit einem Ausrufezeichen endete, können wir das am Ende hinzufügen:

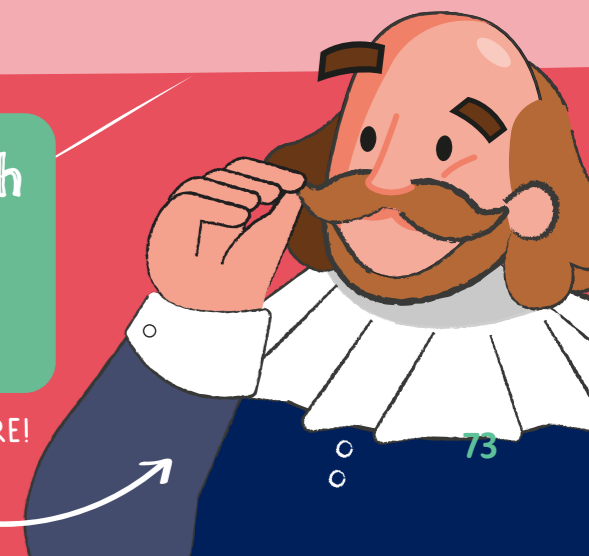
Icle1BuvodeAiFo!

Das ist ein Passwort, das nur schwer zu knacken ist! Und du kannst es dir einfach merken, während es andere unmöglich erraten können.



Kannst du raten, welcher Satz sich hinter dem Passwort 2beorno2be,thisthequ verbirgt?

WIR VERRATEN: ES IST DAS BERÜHMTESTE ZITAT VON SHAKESPEARE!



PRÜFE DICH SELBST

Was findest du online über dich
heraus?

Stell dir vor, dass die Leiterin einer tollen Firma
den besten Job aller Zeiten anbietet ... und zwar dir.

Doch zuvor will sie wissen, wer du bist.

Sie sucht im Internet nach sämtlichen Informationen, Bildern, Videos,
Kommentaren usw., die sie über dich finden kann. Was wird sie finden?

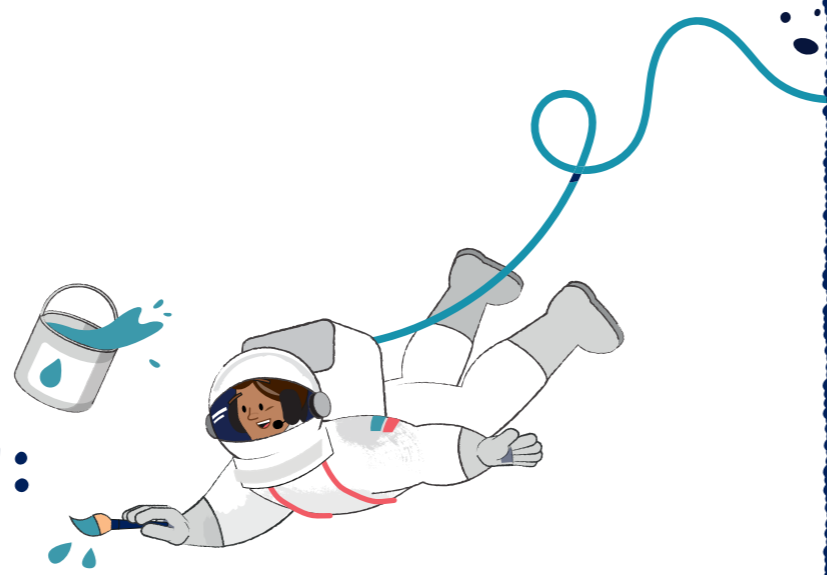
Also, das findest du heraus, indem du selbst nach dir im Internet suchst.
Gibt es etwas, das die Firmenleiterin nicht lesen soll? Etwas, das sie so
überraschen würde, dass sie dich nicht in der Firma haben will? Wenn die
Antwort „Ja“ ist, solltest du diese Bilder, Videos oder Kommentare schleunigst
löschen. Denke auch daran, dass du deine Datenschutzeinstellungen in den
sozialen Netzwerken ändern kannst, damit deine Posts nur eingeschränkt
sichtbar sind.

Und am besten ist es natürlich, dass du keine möglicherweise peinlichen
Dinge über dich selbst postest!



Zusätzliche Hilfen: Wenn du mehr Tipps über
sicheres Verhalten im Internet lesen möchtest,
stehen viele Quellen zur Verfügung wie: [Scroller](#)
und [Datakid](#).

KAPITEL 9:
DIE WELT
VERÄNDERN





WIR VERÄNDERN DIE WELT!



DU ENTDECKST VIELLEICHT ETWAS IN DEINER UMGEBUNG, WAS GEÄNDERT WERDEN MUSS: VIELLEICHT BRAUCHT JEMAND HILFE UND BEKOMMT SIE NICHT, ODER JEMAND WIRD UNGERECHT BEHANDELT ODER DU ENTDECKST UMWELTSCHÄDEN.

Wenn du nachhast, wirst du sehen, dass das oft ein Problem darstellt – nicht nur dort, wo du lebst, sondern überall auf der Welt. Es ist an der Zeit, etwas für deine eigene Umgebung und für die Welt zu tun. Werde zum Weltbürger bzw. zur Weltbürgerin.

Wenn du eine einzige Sache global verändern könntest, was wäre das?

Wäre das extreme Armut und Hunger? Würdest du für Gerechtigkeit und Gleichstellung kämpfen? Würdest du im Kampf gegen den Klimawandel etwas an unserem Lebensstil verändern? Du kannst sofort damit anfangen, und kleine Schritte helfen auch, denn ... du bist nicht allein!



2015 haben Regierungen weltweit beschlossen, sich großen Herausforderungen zu stellen. Sie haben sich bis 2030 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung gesetzt, die **Sustainable Development Goals oder SDGs.**



Diese Nachhaltigkeitsziele sind ein Aufruf zum Handeln, gegen Armut, für den Schutz der Erde und für Frieden und Wohlstand. Letzteres hängt miteinander zusammen: **Durch weniger Armut gibt es weniger Hunger, und sauberes Wasser bedeutet bessere Gesundheit.** Gleichzeitig zeigen diese Ziele die großen Probleme auf, die wir auf internationaler Ebene lösen müssen. Das bedeutet, dass wir nur dann Erfolg haben, wenn alle Länder, Gemeinschaften, Organisationen und Einzelpersonen ihre Kräfte bündeln.

Welche Rolle spielst du dabei?

Obwohl diese Herausforderungen die ganze Welt betreffen, muss jede(r) Einzelne einen Beitrag auf lokaler Ebene leisten, damit wir unsere Ziele auch erreichen. Also als Erstes schauen wir uns mal die Herausforderungen an und finden heraus, welche dir am wichtigsten sind und an welchen du dich beteiligen willst. Wir beginnen mit kleinen, einfachen Schritten. Dann kannst du deine Familie und deinen Freundeskreis mit einbeziehen.

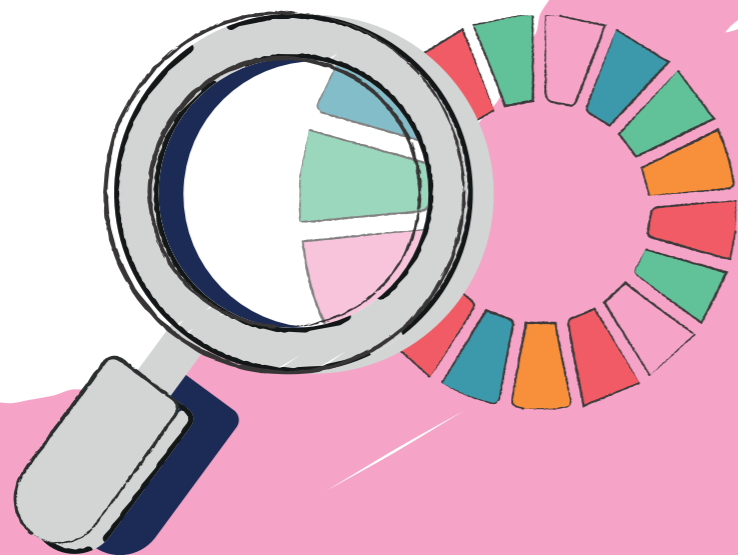
Du kannst mit ihnen reden, sie dazu ermutigen, auch kleine Schritte zu unternehmen, bis langsam aus all den kleinen Schritten ein großer Schritt wird. Schließlich kannst du Kontakt zu Organisationen aufnehmen, wie zum Beispiel zu Wohltätigkeitsvereinen oder zu deiner Schule, zu Universitäten oder zur Gemeindeverwaltung, damit umfangreichere Maßnahmen in die Wege geleitet werden, die viele Menschen betreffen.

Lass uns **die Welt verändern,** Schritt für Schritt!

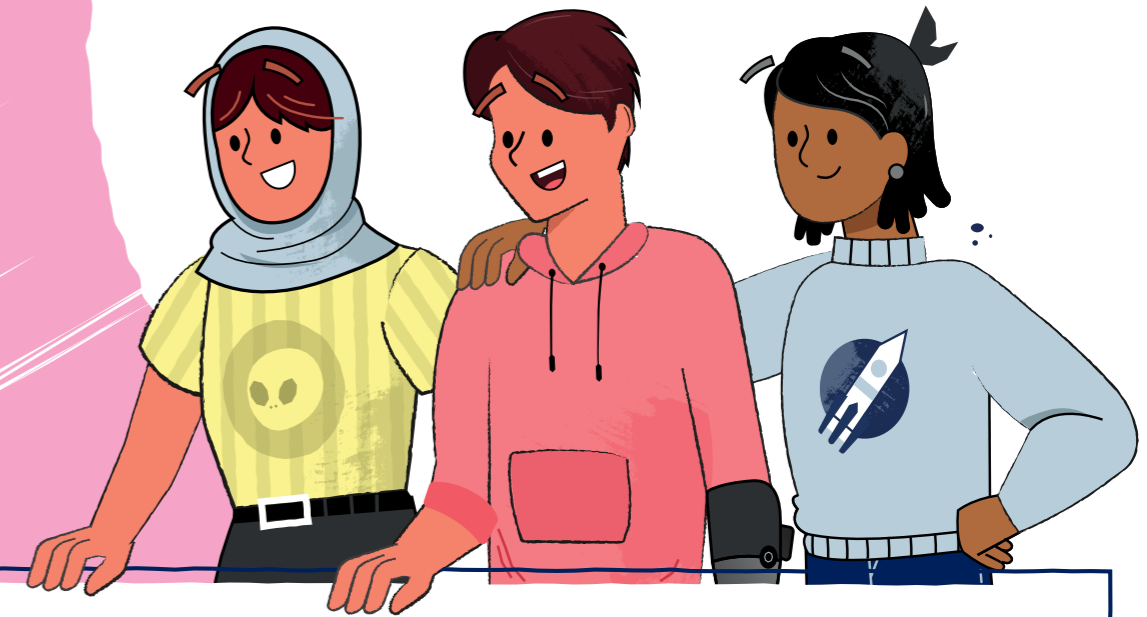


DIE 17 SDGs

SCHAU DIR DIE 17 NACHHALTIGKEITSZIELE BZW. SDGS AN. WELCHES ZIEL SPRICHT DICH AM MEISTEN AN? WENN DU DICH FÜR EINS ENGAGIEREN WÜRDST, WELCHES WÄRE DAS?



Nachdem du ein SDG gewählt hast, untersuchst du, wobei es dabei konkret geht.



Welche Probleme gibt es diesbezüglich **in deiner Umgebung?** Rede mit Freunden, Familie, Lehrkräften. Gibt es in deiner Gemeinschaft Probleme? Welche sind das?



Welche Probleme gibt es diesbezüglich in anderen Teilen **deines Landes?** Und in anderen Ländern?



Wie äußert sich das Problem **weltweit?**

PROFI-TIPP

SCHAU DIR NOTIZEN AN. DU KANNST AUCH EINEN ORDNER ANLEGEN, IN DEM DU DAS PROBLEM MIT BILDERN, NOTIZEN UND ARTIKELN DOKUMENTIERST!

ENGAGEMENT

Wenn du ein SDG ausgewählt hast, überleg dir dann: Welche kleinen, einfachen Schritte kannst du unternehmen?

GIBT ES EINFACHE METHODEN, UM DIESES ZIEL IN DEINER UMGEBUNG ZU ERREICHEN, GEMEINSAM MIT FREUNDEN, FAMILIE UND ANDEREN PERSONEN IN DEINER UMGEBUNG? GIBT ES ANDERE PERSONEN, GRUPPEN ODER ORGANISATIONEN, DIE SICH BEREITS MIT DEM THEMA BESCHÄFTIGEN? KÖNNTEST DU DICH MIT DIESEN TREFFEN UND ÜBER GEMEINSAME AKTIONEN NACHDENKEN? DU KANNST AUCH EIN BISSCHEN NACHFORSCHEN, OB ES EINFACHE SCHRITTE ZUR REALISIERUNG DES ZIELS GIBT. DIE ZUSÄTZLICHEN HILFEN LIEFERN EINIGE SIMPLE IDEEN HIERZU.



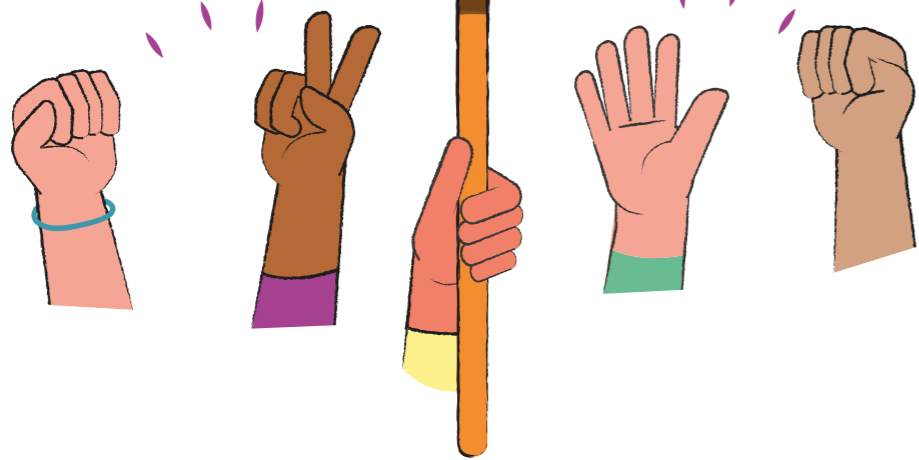
Zusätzliche Hilfen: Einfache Maßnahmen zur Unterstützung der SDG-Nachhaltigkeitsziele findest du bei [Young Person's Guide to Changing the World](#), von [Youth4GlobalGoals](#) oder im [SDGs PlayBook](#) vom nigerianischen Jugend-SDG-Netzwerk.



THANK YOU!

KAPITEL 10:

LASS VON
DIR HÖREN!



LASS VON DIR HÖREN!

Du hast also etwas entdeckt,
das dir etwas bedeutet,
etwas, das du ändern willst
– in deiner eigenen Umgebung
oder auf globaler Ebene.

Vielleicht geht es um den Kampf gegen Unrecht oder um Hilfe für Menschen in Not oder ein besseres Leben für die Menschen um dich herum. Aber wie macht man das konkret? Es sieht vielleicht aus wie ein Problem, das zu groß ist, zu groß für dich allein. Wenn das so ist, dann ist die Lösung einfach: Tu dich mit anderen zusammen. Gemeinsam seid ihr glaubwürdiger und stärker. **Zunächst musst du selbst nachforschen, untersuchen und dokumentieren.** Sei neugierig und interessiert an dem Problem, das du lösen willst. Du musst begreifen, was auf dem Spiel steht,

und warum es dieses Problem überhaupt gibt. Dann kannst du dich an andere wenden: Rede mit ihnen, entwerfe ein Poster, um auf das Problem aufmerksam zu machen, und verbreite deine Botschaft. Du kannst zum Beispiel einen Brief an die Schulleitung, die Stadtverwaltung oder sogar an den Regierungschef bzw. die Regierungschefin deines Landes schreiben. Erzähle von dem Problem, warum es wichtig oder dringend ist, und frage, was sie tun können, um es zu lösen. Nutze deine Stimme, hol dir Hilfe und fordere Maßnahmen.



Natürlich solltest du deine Ideen **klar und deutlich** ausdrücken. Stell sicher, dass das, was du sagst, **überzeugend und ausreichend belegt** ist.



AM ANFANG KANN ES DIR SCHWER FALLEN, ÜBER ETWAS ZU SPRECHEN ODER ZU SCHREIBEN, DAS DIR AM HERZEN LIEGT. WENN DU DARAN ARBEITEST, KANN DAS ZU EINER DEINER BESTEN FÄHIGKEITEN WERDEN. DU ENTDECKST VIELLEICHT, DASS KLARE UND EINDRINGLICHE KOMMUNIKATION DAS INTERESSE ANDERER WECKEN, DIR IHRE UNTERSTÜTZUNG SICHERN UND DINGE HERBEIFÜHREN KANN, DIE DU ALLEINE NICHT SCHAFFEN WÜRDST.

VERÄNDERE
DIE WELT



BEI DEN FOLGENDEN AKTIVITÄTEN WIRST DU LERNEN, WERKZEUGE ZU SCHMIEDEN, DIE DIR BEI DER VERMITTLUNG DEINER IDEEN HELFEN UND MENSCHEN IN DEINER UMGEBUNG ÜBERZEUGEN KÖNNEN. VERSUCH'S UND TEILE DAS ERGEBNIS.

ZEICHNE EIN FLUGBLATT

LASS UNS EIN FLUGBLATT ZEICHNEN! DAS FLUGBLATT SOLL ÜBERZEUGEND UND DEUTLICH RÜBERBRINGEN. **WAS DU ÄNDERN MÖCHTEST.** ES SOLL MENSCHEN ERMUNTERN, GEMEINSAM ETWAS ZU UNTERNEHMEN. DENKE KURZ NACH UND ÜBERLEGE, WIE DEIN FLUGBLATT AUFGEBAUT SEIN SOLL:



Wie lautet die Überschrift oder der Slogan, mit dem du Aufmerksamkeit erwecken willst?

WIE FASST DU DAS THEMA IN WENIGEN ZEILEN ZUSAMMEN, IN MÖGLICHST EINFACHEN WORTEN?



Welches Bild lenkt die Aufmerksamkeit auf dein Anliegen? Soll es lustig sein? Dramatisch? Informativ?

Vergiss nicht, einen Aufruf zum Handeln hinzuzufügen. Du kannst dazu aufrufen, etwas an der täglichen Routine zu ändern, zu einem Treffen zu kommen, eine Website zu lesen.

Jetzt schnapp dir ein Blatt Papier, dein Tablet oder den Computer. Fang an zu zeichnen und zu schreiben. Und mach daraus ein tolles Flugblatt!

AKTIVITÄT
2

AUFZUGS-PRÄSENTATION



STELL DIR VOR, DU GEHST IN EIN GEBÄUDE UND NIMMST DEN AUFZUG.

EINE ANDERE PERSON STEIGT ZUSAMMEN MIT DIR IN DEN AUFZUG. DIR WIRD PLÖTZLICH KLAR, DASS ES SICH UM EINE BERÜHMTE PERSON HANDELT, DIE SEHR VIEL MACHT BESITZT. ES KÖNNTE JEMAND AUS DER POLITIK SEIN, ODER EIN BANKENCHEF, ODER EIN(E) TV-MODERATOR(IN). MIT ANDEREN WORTEN: DIESE PERSON KÖNNTE EINE MENGE FÜR DICH UND DEIN ANLIEGEN BEWIRKEN – WENN DU SIE DAVON ÜBERZEUGST, DICH ZU UNTERSTÜTZEN!

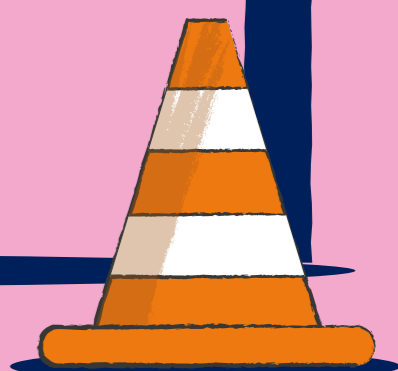
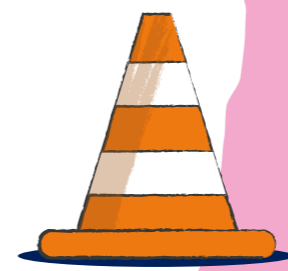


DIESE PERSON STEHT EINE MINUTE LANG NEBEN DIR IM AUFZUG ... DAS BEDEUTET, DASS DU EINE MINUTE ZEIT HAST. NICHT MEHR UND NICHT WENIGER. IN DIESER ZEIT MUSST DU DIE LÖSUNG DES PROBLEMS PRÄSENTIEREN UND UM UNTERSTÜTZUNG BITTEN, UND ZWAR ÜBERZEUGENDER DENN JE. WOW, DAS IST EINE HERAUSFORDERUNG, WAS?

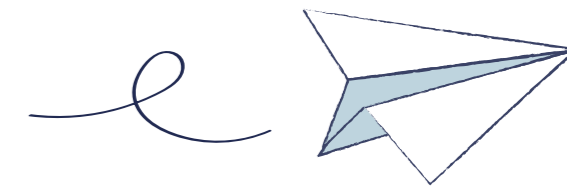


Also, lass uns mal anfangen mit deiner Aufzugspräsentation (auf Englisch „Elevator Pitch“) über dein Thema, die du vor jeder Person halten kannst, der du begegnest. Halte dich dabei an die folgenden Richtlinien:

- Nenne erst das lokale oder weltweite Problem.
- Weise darauf hin, dass es Hoffnung gibt und Methoden, um das Problem zu lösen.
- Erkläre, was wir tun müssen, um es zu lösen, und was dein Gegenüber tun könnte, um dir zu helfen.
- Aber vor allem: Zeig, dass es dir ernst ist und du motiviert bist. Zeig deine Entschlossenheit und Begeisterung. Denn bekanntlich ist Begeisterung ansteckend!



SCHREIB EINEN BRIEF

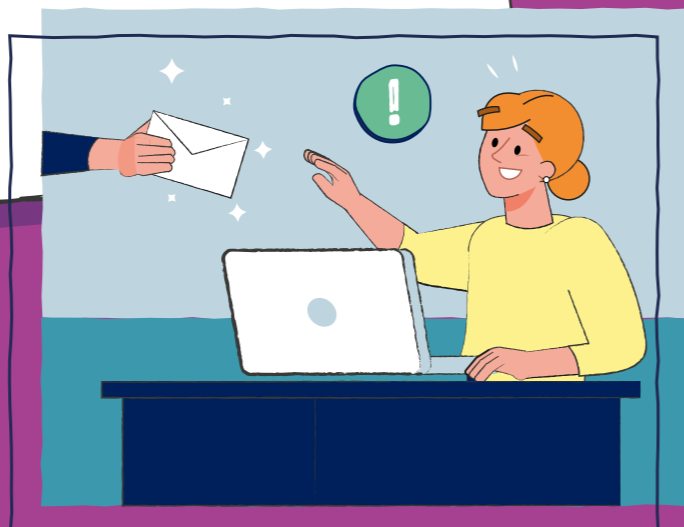


Es gibt ein einfaches Mittel, mit dem du immer deine Stimme erheben kannst:

Schreib einen Brief an eine in der Lokalpolitik aktive Person. Ob es sich nun um den Bürgermeister, ein Mitglied des Bundestags oder den bzw. die Bundeskanzler(in) handelt: Du kannst ihnen über dein Thema schreiben und sie fragen, welche Lösung sie sehen, oder sie auffordern zu handeln.



ECHE BRIEFE AUF PAPIER WERDEN OFT ALS HILFSMITTEL VERGESSEN. DABEI SIND SIE EIN WIRKSAMES MITTEL. DENN ECHE BRIEFE WERDEN OFT GELESEN UND DU KANNST MIT EINER ANTWORT DER BETREFFENDEN PERSON RECHNEN. VERSUCH ES HEUTE NOCH!



Strukturiere deinen Brief klar und deutlich:

1. BESCHREIBE DAS PROBLEM IM DETAIL UND WARUM ES DIR SO AM HERZEN LIEGT.
2. ERKUNDIGE DICH, WAS DIE PERSON AUF IHRER EBENE BEWIRKEN KANN.
3. DU KANNST EVENTUELL AUCH MASSNAHMEN VORSCHLAGEN.



Zusätzliche Hilfen: Du möchtest noch mehr Informationen? Dann schau dir das [Youth Activist Toolkit](#) von den [Advocates for Youth](#) an!

Lerne, du selbst zu sein

Findest du auch, es ist gar nicht so einfach, „du selbst“ zu sein?

Während du versuchst, dich selbst zu finden, lernst du auch, dich mit unterschiedlichen Menschen auseinanderzusetzen. Du wirst dir der Welt um dich herum bewusst, und dein Social-Media-Feed löst in dir ganz verschiedene Gefühle aus...



Nimm deinen Weg Kapitel für Kapitel selbst in die Hand. Erfahre alles über Themen wie Empathie, Selbstsorge (oder Selbstfürsorge), wie du falsche Informationen enttarnst oder die Welt veränderst.

In jedem Kapitel bekommst du Anregungen für Aktivitäten, um die Konzepte in die Praxis umzusetzen - egal, ob allein oder mit Freunden und Familie. Dich erwarten Spiele, Fragen, Experimente, Erkenntnisse und jede Menge Spaß.

Ob du nun engere Beziehungen aufbauen oder gleich eine ganze Revolution anzetteln möchtest – hier bekommst du die benötigten Tools an die Hand. Und am Ende steht das, was du bereits in dir trägst: dein bestes Ich.

