

MIT **23** SCHRITTEN ZU MEHR
MUT, KRAFT UND **SELBSTBEWUSSTSEIN**

STEP YOUR

INTO

POWER



**STEP
YOUR
POWER**

CARLSEN

INHALT

SELBSTVERTRAUEN

- 6 **DU SCHAFFST DAS!**
Nutze deine Stärken
- 8 **BESIEGE DEINE ANGST!**
- 10 **WAHRHEIT SIEGT:**
„Nein“ ist dein Freund
- 12 **BLEIB DU SELBST:**
Zerreiß dich nicht. Du bist genug.
- 14 **RUHE BEWAHREN:**
Du gehörst hierher!
- 16 **BESTIMME SELBST, WER DU BIST:**
Dein Spiel, deine Regeln

GEMEINSCHAFT

- 22 **GEMEINSAM ANS ZIEL: Der Weg nach oben muss nicht einsam sein**
- 24 **WER IST DEIN MENTOR?**
Lerne von deinen Heldinnen
- 26 **BITTE UM HILFE (vor allem, wenn du sie wirklich brauchst)**
- 30 **LEBEN UND GEHEN LASSEN:**
Mit wem willst du dein Leben teilen?

ENTSCHEIDUNGEN

- 34 **STARKES HERZ UND KLUGER BAUCH**
- 36 **MACH DEN MUND AUF: Sag, was du willst**
- 38 **KEIN PLATZ FÜR DICH? Geh eigene Wege**
- 40 **DU BIST GUT, SO WIE DU BIST**

STEH AUF!

- 44 **WAS DENKST DU?**
Sag deine Meinung!
- 46 **ORGANISIEREN STATT RESIGNIEREN:**
Einfach mal machen!
- 48 **STECKST DU FEST? BRICH AUS!**
- 50 **RAUS AUS DER KOMFORTZONE:**
Finde deine Crew

ZEIT FÜR DICH

- 54 **SEI GUT ZU DIR**
- 56 **HÖR AUF DEINEN KÖRPER**
- 58 **MIT KRANKHEITEN UMGEHEN**
- 60 **WAS DU DARAUS LERNEN KANNST:**
Nach dem Scheitern wieder aufstehen
- 62 **GIB ALLES, OHNE AUSZUBRENNEN**

LOS GEHT'S!

Hast du dich schon mal so richtig stark gefühlt? Die Illustratorin Andrea Pippins erinnert sich noch ganz genau an den Moment, als sie ihre innere Kraft entdeckte. Sie wollte unbedingt Schulsprecherin werden – und gewann die Wahl. In diesem Moment hatte sie zum ersten Mal das Gefühl, wirklich gehört zu werden. Sie konnte endlich ihre Ideen umsetzen und entwickelte mit den anderen Schüler*innen spannende Aktionen und Events.

Ich selbst fühlte mich immer dann stark, wenn ich so sein konnte, wie ich bin – und das auch laut sagen durfte. Es war ein unglaubliches Gefühl, als ich bei einer Veranstaltung zum ersten Mal gefragt wurde, ob ich Lust hätte, meine Gedichte vorzutragen. Daran denke ich immer zurück, wenn ich mir mal wieder vor Augen führen muss, dass meine Stimme ein mächtiges Werkzeug ist – und auch schon immer war. Mit ihr kann ich Herz und Verstand berühren und mich für Gerechtigkeit einsetzen.

Andrea und ich wissen also beide, wie wichtig es ist, die eigenen Stärken kennenzulernen. Das hat uns dabei geholfen, unsere Träume zu verwirklichen. Und wir verstehen, wie schwierig es sein kann, sich in dieser Welt zurechtzufinden. Das fängt bei Konflikten mit Freunden oder Verwandten an und reicht bis zum Umgang mit Politik, Ungerechtigkeit oder Krankheit.

Aber wie lernt man, auf seine eigenen Fähigkeiten zu vertrauen? Wir haben dazu Ideen, Übungen, Hilfestellungen und Geschichten für dich zusammengestellt. Probiere einfach aus, was dir hilft, und lass dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst. *Step into your Power* ist für dich da. Ein Begleiter, der dir Ratschläge gibt und Vorschläge macht, die du deinen ganz eigenen Bedürfnissen anpassen kannst. Dieses Buch lädt dich ein, auf deine Ziele zuzugehen – in deinem eigenen Tempo: Schritt für Schritt, mit großen Sprüngen oder ganz vorsichtig auf Zehenspitzen. Du bist genau richtig, so wie du bist, aber vielleicht kannst du auf deinem Weg ja ein bisschen Unterstützung gebrauchen.

Dieses Buch soll eine Art Kompass sein, der dir einen Weg durch deine Gedanken- und Gefühlswelt zeigen kann. Denn du bist nicht allein, auch wenn es dir manchmal so vorkommt. *Step into your Power* wird dir immer den Rücken stärken, in guten und schlechten Zeiten und dem riesigen Kuddelmuddel dazwischen. Alles, was du brauchst, steckt bereits in dir und daran wollen wir dich erinnern. Du bist genug. Und du hast das Zeug dazu, deine Träume und Wünsche wahr werden zu lassen.

– **Jamia Wilson & Andrea Pippins**

S

NEIN

Sei
LAUT!

**DU
SCHAFFST
DAS!**

SELBST- VERTRAUEN

DU SCHAFFST DAS! Nutze deine Stärken

BESIEGE DEINE ANGST!

WAHRHEIT SIEGT: „Nein“ ist dein Freund

BLEIB DU SELBST: Zerreiß dich nicht. Du bist genug.

RUHE BEWAHREN: Du gehörst hierher!

BESTIMME SELBST, WER DU BIST:

Dein Spiel, deine Regeln

DU SCHAFFST

DU BIST DIR NICHT SICHER, WAS DU GUT KANNST? ODER DU HAST DAS GEFÜHL, DIE ANDEREN KÖNNEN IMMER ALLES VIEL BESSER ALS DU SELBST?

So ging es mir jedenfalls früher in der Schule. Ich war keine Primaballerina und keine Superschwimmerin, so wie einige meiner Freundinnen. Aber bei mir an der Schule legten alle sehr viel Wert auf Sport und Wettkampf.

Ich war auch nicht gut in Mathe oder Tennis (davon bekam ich Asthma und irgendwie machten mir die schnellen Bälle Angst), aber meine Eltern und Lehrer fanden beides sehr wichtig. Deswegen hatte ich immer ein schlechtes Gewissen. Mir fehlten einfach bestimmte Eigenschaften, um zu den sogenannten „guten Schülerinnen“ zu gehören. Vor lauter Stress und Gewissensbissen konnte ich meine eigenen und einzigartigen Fähigkeiten gar nicht sehen.

Statt meine Talente anzunehmen, quälte ich mich im Stillen, weil ich nicht das perfekte Kind war. Meine Kehle war jedes Mal wie zugeschnürt, wenn mein Vater oder ein Lehrer

sagte: „Du bist doch so klug, du gibst dir einfach nicht genug Mühe in Mathe oder in Arabisch oder in ‚hier-beliebige-Tätigkeit-einfügen-in-der-ich-nicht-spitze-war‘.“ Tief in mir drin wusste ich, dass ich anders lernte, wenn es um Zahlen ging. Und obwohl ich in Mathe nicht die Schnellste war, hatte ich doch ein Talent für Textaufgaben, das mir später sogar bei der Suche nach meinem Traumberuf half. Und jetzt bin ich Autorin!

Ich erzähle diese Geschichte, weil das viele Jahre mein dunkles Geheimnis war. Ich setzte ein fröhliches Lächeln auf und schämte mich, dass ich wegen meiner Sehbehinderung Nachhilfe in Mathe brauchte.

**STATT MICH ZU ZWINGEN,
IN DER PERFEKTEN WELT EINER
ANDEREN ZU LEBEN, WÜRD E ICH
HEUTE LIEBER DIESEN BRIEF AN MEIN
JÜNGERES ICH SCHREIBEN:**

DAS!

*Nutze deine
Stärken*

Liebe Mia,

die Welt wäre langweilig, wenn jeder alles könnte. Mach dich nicht verrückt, weil du nicht perfekt bist. Nimm dir Zeit zum Zuhören und achte auf deine Stärken. Es gibt bestimmte Dinge, für die du besonders viel Lob bekommst und bei denen dich andere oft um Hilfe bitten. Was macht dich richtig stolz? Was schätzen andere ganz besonders an dir? Und am allerwichtigsten: Was macht dir so viel Freude, dass du dabei nie auf die Uhr schaust? Denn da findest du deine Antwort. Das ist der richtige Weg.

Alles Liebe,

Mia in zwanzig Jahren

PS: Ach, und immer schön weiter lesen und schreiben. Das wird dir helfen, deine Aufgabe zu finden.

STEP INTO YOUR POWER

Schreibe einen Brief an dich selbst. Wähle dabei sanfte, behutsame Worte und lege ganz viel Liebe hinein. Achte auf das mutige Flüstern in deinem Herzen und blende den kritischen Lärm um dich herum aus. Du wirst deine ganz eigenen, besonderen Spuren auf dieser Welt hinterlassen. Konzentriere dich auf deine Fähigkeiten und Leidenschaften und ermutige dich selbst, deinen Weg mit ihnen weiterzugehen – auch wenn nicht jeder sie genauso schätzt wie du.