

Lass uns lieber unsere Unterschiede feiern, anstatt uns darüber lustig zu machen!

Bestimmt hast du das auch schon öfter erlebt: Jemand wird wegen etwas total Harmlosem, Unwichtigem geärgert. Wegen etwas, das eigentlich niemanden etwas angeht. Und niemanden stören dürfte. Das kann alles Mögliche sein, das Aussehen, die Art zu sprechen, die Art sich zu kleiden. Leute hacken auf anderen herum, weil sie meinen, sie seien »anders« – dabei sind sie einfach nur einzigartig (was definitiv ein sehr viel besseres Wort ist)! Denk mal kurz an deine besten Freunde – und warum du sie so magst. Wahrscheinlich jeden aus einem anderen Grund, oder?

Achte die kommende Woche doch mal besonders darauf, was andere Menschen so einzigartig macht, und zeige ihnen, dass du genau das an ihnen schätzt. Und dann überlege, was an dir selbst originell ist. Und freu dich darüber!

Denn wäre das Leben nicht furchtbar öde, wenn wir alle gleich wären? Ist es nicht gerade deshalb so spannend, weil wir eine so bunt gemischte Gruppe sind?

CHALLENGE #5

Gib dir einen Ruck und packe die Dinge selbst an – statt sie von anderen erledigen zu lassen.



Kennst du das auch? Du lässt andere Leute Dinge für dich tun, die du locker selbst erledigen könntest? Ein leckeres Pausenbrot schmieren, zum Beispiel. Oder deine Wäsche waschen. Oder deinen Schrank aufräumen. Selbst wenn es jemanden gibt, der all dies gerne für dich tut – es ist ein tolles Gefühl, es selbstständig und allein hinzubekommen. Und deinen Mitmenschen erleichtert es das Leben.

Kremple diese Woche die Ärmel hoch und erledige Dinge selbst. Wenn es obendrein etwas ist, das nicht nur dir selbst, sondern auch anderen nützt – umso besser! Stopf also nicht nur deine eigenen Klamotten in die Waschmaschine, sondern frag, ob sonst noch jemand in der Familie Dreckwäsche hat.

CHALLENGE #6

Trau dich, Gefühle zu zeigen.



»Hi, wie geht's?« – »Gut, und dir?«

Wahrscheinlich hast du diesen Dialog so oder so ähnlich auch schon öfter geführt, stimmt's? Eine Begrüßungsfloskel – und eine Standardantwort.

Aber: Geht es dir wirklich gut? Viele Jungs werden dazu erzogen, ihre Gefühle möglichst zu verbergen. Ihnen wird weisgemacht, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, um Hilfe zu bitten, wenn's mal nicht so läuft. Deshalb sagt die Antwort »gut« vielleicht gar nichts aus. Hinter »gut« können sich alle möglichen Gefühle verstecken, von totaler Euphorie bis zu tiefster Verzweiflung. Mit »gut« lässt sich ziemlich viel überspielen.

So schwer es dir vielleicht auch fällt: Versuche, nicht vor deinen Gefühlen wegzulaufen. Und wenn dich das nächste Mal jemand fragt, wie's dir geht, trau dich, die Wahrheit zu sagen. Erzähle deinem Freund, deiner Freundin oder deinen Eltern, dass du gerade frustriert, wütend, aufgeregt, verunsichert oder total glücklich bist. Und erkläre auch gleich, warum. Du wirst sehen: Es fühlt sich gut an, seine Emotionen herauszulassen. Und das Praktische: Falls du Hilfe oder einen Ratschlag brauchst, hast du gleich jemanden an der Hand.