

Inhalt

School's out! Und was nun? 15

Psychologie I **22**

Wie du dich selbst besser kennenlernst

Deine Persönlichkeit – die Zutaten für ein glückliches Leben..... 22

The Big Five: die fünf Persönlichkeitsdimensionen..... 23

Selbstwirksamkeit? Was ist das eigentlich? Und wie kannst du sie stärken?..... 27

»Du musst nur an dich glauben, dann kannst du alles schaffen« –

warum dieser Spruch Bullshit ist 29

Checkliste Selbstbewusstsein 31

Werte, die Basis für deine Motivation 34

Wie du deine Werte identifizieren kannst..... 36

Wie Motivation funktioniert und was du gegen Antriebslosigkeit machen kannst 38

Intrinsische und extrinsische Motivation 39

Welches Leben möchtest du führen? Wie wertebasierte Ziele dir (fast überall) im Leben weiterhelfen können..... 41

Wie du Ziele sinnvoll und umsetzbar formulieren kannst..... 42

Job und Karriere I **48**

Dein Start ins Berufsleben

EXPERTENINTERVIEW JOB UND KARRIERE

»Der Traumjob ist kein gemachtes Nest«..... 48

Wie findest du den richtigen Beruf für dich?.....	50
<i>Die Jobanalyse mit dem Radarchart</i>	54
<i>So sammelst du Berufserfahrung</i>	57
Studieren oder nicht? Oder erst eine Ausbildung?	
Die Vor- und Nachteile	59
<i>Ausbildung: die Pros und Kontras</i>	60
<i>Studium: die Pros und Kontras</i>	62
<i>Das duale Studium: die Pros und Kontras</i>	64
Welcher Lerntyp bist du?	67
<i>Visueller Lerntyp: sehen und verstehen</i>	68
<i>Auditiver Lerntyp: zuhören, verarbeiten, verinnerlichen</i>	69
<i>Motorischer Lerntyp: Learning by Doing</i>	69
<i>Kommunikativer Lerntyp: Verstanden? Verstanden!</i>	70

Organisation und Alltag I 72

Bürokratiebasics

Die Meldung deines Wohnsitzes beim Einwohnermeldeamt	72
Deine Sozialversicherungsnummer aka Rentenversicherungsnummer.....	73
Was ist der Unterschied zwischen einer Steuernummer und einer steuerlichen Identifikationsnummer?	75
Deine Geburtsurkunde.....	76
Wie du an ein Bankkonto kommst	77
Welche Versicherungen gibt es und welche brauchst du?.....	81
<i>Das deutsche Sozialversicherungssystem – die Pflichtversicherungen</i>	82
<i>Sinnvolle Zusatzversicherungen</i>	83
<i>Ab wann ist Schluss mit den Familienversicherungen?</i>	85
Auf In die eigenen vier Wände – was du über Mietverträge, WGs und Umziehformalitäten wissen solltest	87

WG oder allein wohnen? Die Vor- und Nachteile	88
Tipps für deine Wohnungssuche	89
Was dein:e Vermieter:in wissen muss – und was nicht	92
Was ist zu beachten beim Mietvertrag?	93
Nach der Schlüsselübergabe – um welche Formalitäten du dich jetzt kümmern musst	95
Zur Untermiete in die WG – darauf solltest du achten	96

Finanzen und Steuern I **99**

Was kostet die Welt?

EXPERTENINTERVIEW FINANZEN UND STEUERN

»Geld war meist erst dann ein Thema, wenn es zu wenig
davon gab«..... 99

Wie viel Geld du zum Leben brauchst..... 102

Was kostet das Studierendenleben? 102

Was kostet eine (eigene) Wohnung? 104

Wie du deine Ausbildung/dein Studium finanzieren kannst..... 105

Was ist BAföG?..... 105

Der BAföG-Antrag..... 108

Was ist ein Bildungskredit, was ein Studienkredit und wie funktionieren sie? 109

Welche Nebenjobs lohnen sich besonders? 111

Was ist ein Stipendium und wie bekommst du eines? 112

Psychologie II **114**

Wie aus Schwächen Stärken werden

Was du über Stärken und Schwächen wissen musst 114

Das Wertequadrat von Nicolai Hartmann und Paul Helwig 114

Wie meisterst du Rückschläge? Eine positive Fehlerkultur 120

Wie triffst du gute Entscheidungen? 123

Wie du den Bewerbungsprozess meisterst

Wie schreibst du erfolgreich Bewerbungen?	128
<i>Wie identifizierst du deine Hard Skills?</i>	126
<i>Welche Fähigkeiten gehören zu deinen Soft Skills?</i>	127
<i>Wie formulierst du ein Anschreiben, das im Gedächtnis bleibt?</i>	131
<i>Worauf kommt es beim Lebenslauf an?</i>	134
<i>Welche Dokumente gehören in einen Anhang?</i>	136
<i>Zehn Dinge, die du bei deiner Bewerbung nicht tun solltest</i>	137
<i>Du hast deine Bewerbung geschrieben – wie geht es weiter?</i>	138
Wie meisterst du Bewerbungsgespräche?.....	139
<i>Fünf Tipps gegen Nervosität</i>	140
<i>Wie bereitest du dich auf das Gespräch vor?</i>	141
<i>Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab?</i>	143
Dein Arbeitsvertrag – worauf du achten solltest	147

Organisation und Alltag II

Das bisschen Haushalt

Wie gelingt es aufzuräumen?.....	150
<i>Die Marie-Kondo-Methode</i>	150
<i>Die 15-Minuten-Methode</i>	151
<i>Die Alles-muss-raus-Methode</i>	152
Wo wirst du Dinge los, die du nicht mehr brauchst?	153
Wie funktioniert ein Haushalt?.....	155
<i>Was brauchst du unbedingt zu Hause?</i>	155
<i>Was kann dein Backofen alles?</i>	156
<i>Zum Thema Sauberkeit</i>	157
<i>Die Kunst des Waschens</i>	159
<i>Wie du deinen Stromverbrauch in den Griff bekommst</i>	162
<i>Das Haushaltsbuch</i>	163
<i>Wo du in deiner Wohnung nicht bohren solltest</i>	164
<i>Wie du mit deinem Kühlschrank umgehen solltest</i>	165

<i>Essensplanung</i>	166
<i>So lüftest du richtig</i>	167
<i>Sinnvolle Raumtemperaturen</i>	167

Job und Karriere III **169**

Zeitmanagement und Netzwerkpflge

Zeitmanagement – wie organisierst du dich Im Job (und Im Leben)?	169
<i>Eat the Frog</i>	171
<i>Pomodoro-Technik</i>	171
<i>Aufgaben mit der ABCD-Methode priorisieren</i>	173
<i>Die Timebox</i>	173
<i>Der Timeblock</i>	174
<i>Das Pareto-Prinzip (die 80-20-Regel)</i>	176
<i>Pausen</i>	177
Wie baust du dir ein berufliches Netzwerk auf?	178
<i>Deine digitale Visitenkarte</i>	179

Gesundheit I **181**

Bewegung und Ernährung

Use it or loose it – warum dein Körper Bewegung braucht.....	181
<i>Die Vorteile eines aktiven Lebensstils</i>	182
<i>18 Fitness- und Gesundheitsfakten</i>	185
<i>Die Muskelkaterampel</i>	188
Die Grundlagen gesunder Ernährung.....	190
<i>19 Tipps für eine gesunde Ernährung</i>	190
<i>Die Ernährungspyramide</i>	195

Beziehungen und Gefühle I **197**

Beziehungsarbeit und Konfliktmanagement

Warum Beziehungen nicht von allein funktionieren	197
<i>Die vier Bindungstypen nach Bartholomew und Horowitz</i>	198
<i>Die fünf Sprachen der Liebe von Gary Chapman</i>	201
Konflikte wagen	205
<i>Wie du Konflikte lösen kannst</i>	206
Was du für deine Beziehungen tun kannst und wann es besser ist, einen Schlussstrich zu ziehen	207
<i>Zehn Dinge, die (normalerweise) für eine bessere Beziehung sorgen</i>	208
<i>Toxische Beziehungen</i>	209
Was hilft bei Liebeskummer?	210

Gesellschaft I **213**

Wie wir lernen, das Richtige zu tun

Die Richtlinien unseres Handelns	213
<i>Moral</i>	214
<i>Ethik</i>	214
<i>Normen</i>	215
<i>Prinzipien</i>	216
<i>Bedeutung und Wandel von Werten</i>	216

Kommunikation I **220**

Grundlagen der (digitalen) Kommunikation

Formen der Kommunikation	220
<i>Die Übertragung von Botschaften</i>	221
<i>Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation?</i>	222
Das Internet? Was ist das eigentlich genau?	225
EXPERTENINTERVIEW KOMMUNIKATION	
<i>»Kann es noch besser werden? Ich glaube, ja!«</i>	228

Job und Karriere IV **231**

Selbstständigkeit und Marktwert

Selbstständigkeit vs. angestellt sein – die Vorteile und Nachteile.....	231
Wie du als Selbstständige:r deinen Stundensatz beziehungswise dein Honorar bestimmst	233
<i>In sieben Schritten zum eigenen Unternehmen</i>	236
Wie viel du als Angestellte:r verdienen kannst	239
<i>Gehalt oder Lohn – eine Begriffsklärung</i>	239
<i>Wer verdient was?</i>	240
Wie du bei Gehaltsverhandlungen garantiert mehr Geld bekommst.....	243
<i>Erfolg oder Misserfolg – wie solltest du vorgehen?</i>	244

Finanzen und Steuern II **248**

Von Steuererklärungen und Gehaltszetteln

Was ist eigentlich eine Steuererklärung?.....	248
<i>Wer muss/sollte eine Steuererklärung abgeben?</i>	248
<i>Bis wann muss eine Steuererklärung abgegeben werden?</i>	250
<i>Wie kannst du deine Steuererklärung abgeben?</i>	251
<i>Welche Steuerklassen gibt es?</i>	251
<i>So machst du deine Steuererklärung</i>	252
Was du aus deinem Gehaltszettel ablesen kannst.....	254

Beziehungen und Gefühle II **258**

Lebensphasen

Welche Beziehungen bestimmen dein Leben?	258
Wann ist der beste Zeitpunkt, um eine Familie zu gründen?	263

Job und Karriere V **267**

Kündigung & Co.

Welche Kündigungsarten gibt es und wie gehst du damit um?	267
Ein toxisches Arbeitsklima	272
Stress dich nicht!	273

Gesundheit II **278**

Schlaf, Sucht und Depressionen

Wie funktioniert Schlaf und was bewirkt er?.....	278
<i>Wie viel Schlaf brauchen wir?</i>	280
<i>Was passiert bei zu wenig Schlaf?</i>	282
<i>Welche Schlafmythen gibt es?</i>	283
<i>Fünf Tipps zum Einschlafen</i>	284
Süchte – welche gibt es und was kannst du tun?.....	285
Die Anzeichen von Depression und wie du damit umgehen kannst...	286

Finanzen und Steuern III **288**

Altersvorsorge und Vermögensaufbau

Was ist sinnvoll für die Altersvorsorge?	288
<i>Die drei Säulen der Altersvorsorge in Deutschland.....</i>	289
<i>Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge</i>	291
Wie kannst du Vermögen aufbauen?.....	293
<i>Wie könnte ein Börsenportfolio mit guter Risikostreuung aussehen?</i>	294
<i>Privatinsolvenz: Rettung aus höchster Finanznot.....</i>	295
Wichtiges zum Thema Erben.....	295
<i>Bürokratie beim Erben</i>	298

Kommunikation II

301

Trotz Informationsflut den Überblick behalten

Die Bedeutung von Nachrichten und die Kunst, sie zu verarbeiten.....	301
<i>Meinung vs. Fakt</i>	302
<i>Wie erkennst du Fake News?</i>	304
Verschiedene Arten von Manipulationstechniken	306
<i>False Balancing</i>	307
<i>Whataboutism</i>	309
<i>Framing</i>	310
Doomscrolling – wann du deinen Nachrichtenkonsum einschränken solltest	311

Organisation und Alltag III

313

Deine Rechte im Alltag

Deine Rechte als Verbraucher:in.....	313
Deine Rechte Im Verkehr	315
Deine Rechte gegenüber der Polizei	316
Deine Rechte Im Alltag	317
Deine Rechte Im Job	319
Deine Rechte Im Internet.....	320

Beziehungen und Gefühle III

322

Gefühlswelten zwischen Angst und Trauer

Was du über Angst wissen solltest.....	322
Wie Trauer funktioniert und wie du Trauernden helfen kannst.....	325
EXPERTENINTERVIEW TRAUER	
<i>»Mit einem Trauer-Bullshit-Bingo Ist keinem geholfen.«</i>	326
<i>Was du bei Trauer tun kannst</i>	328
<i>Wie kannst du Trauernde unterstützen?</i>	330

Zurück zum Glück

Glück, was ist das eigentlich?.....	333
Walk what you talk – was Ehrlichkeit und Konsequenz für dich und dein Wohlbefinden leisten.....	335
Was Menschen am Ende Ihres Lebens bereuen	336
Mehr Infos? Unsere Empfehlungen.....	341
Famous last words.....	345
Endnoten	346
Bildnachweis.....	350