

Das Beratungsteam von «tschau.ch» beantwortet Fragen aus deinem Alltag und hilft weiter, wenn es in der Schule oder mit Familie und Freunden Stress gibt.

Ausbildung & Job

KEINE ZUKUNFTSPÄNE

Bald beende ich meine KV-Lehre. Ich habe sie eigentlich nur absolviert, weil ich keine Ahnung hatte, was ich sonst machen soll. Im Beruf will ich nicht bleiben; ich stehe am Morgen nicht mit dem Gefühl auf, mich auf die Arbeit zu freuen. Doch leider habe ich überhaupt keine Zukunftspläne oder Träume oder einen Traumberuf. Wenn mich jemand fragt, was ich gerne mache, muss ich zugeben, dass ich diese Frage nicht beantworten kann. Sicherheitshalber habe ich mich für die einjährige Berufsmatura angemeldet, doch eigentlich lerne ich nicht gerne. Es ist zum Verzweifeln.

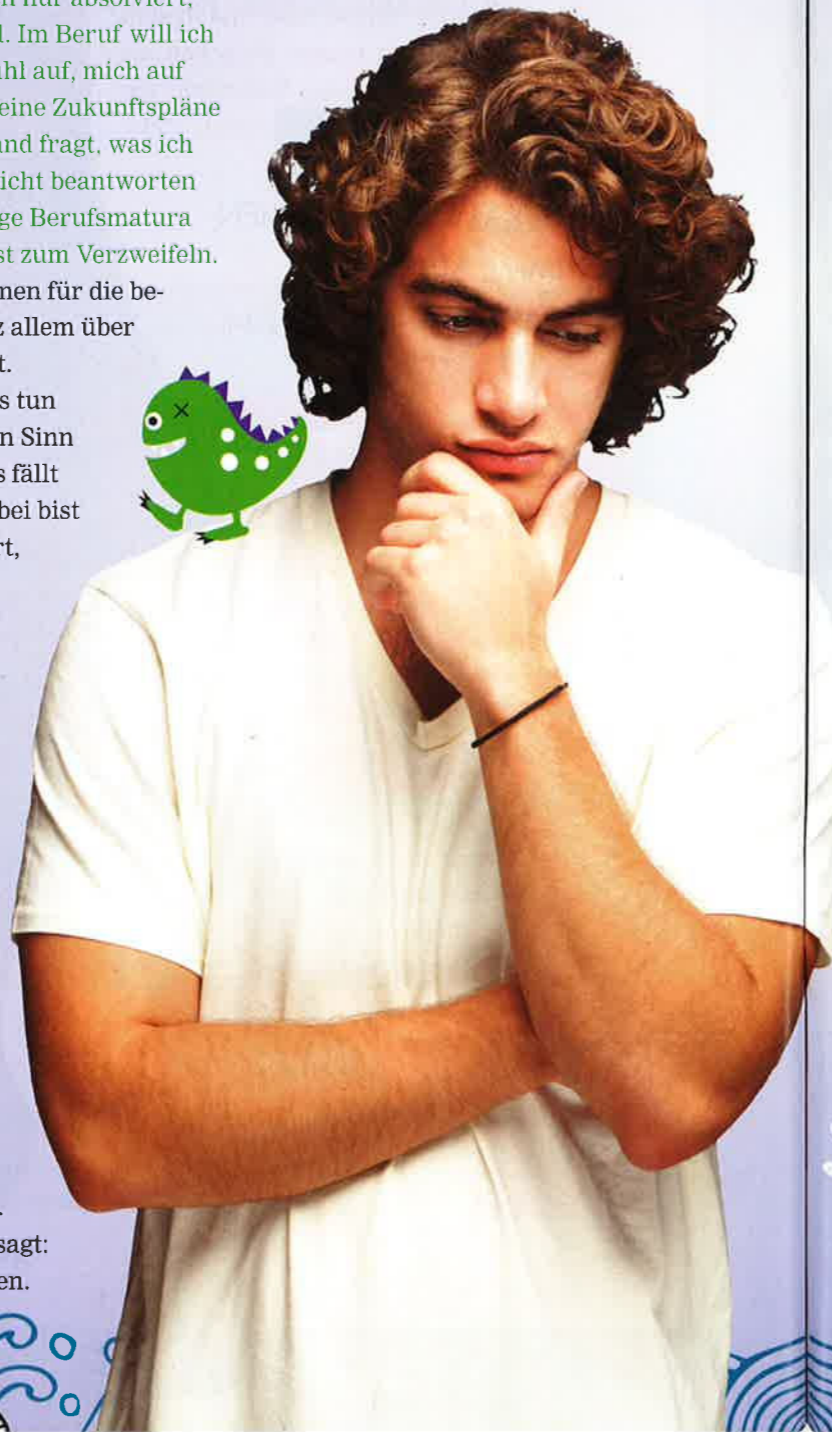
Danke für dein Vertrauen. Wir drücken dir die Daumen für die bevorstehenden Prüfungen und hoffen, dass du dich trotz allem über den Abschluss freuen kannst, weil du viel erreicht hast.

Lernen macht vor allem dann Freude, wenn man das tun kann, wofür man sich interessiert und worin man einen Sinn sieht. Notiere dir, wenn du dich richtig wohlfühlst. Was fällt dir leicht? Worüber sprichst du privat am meisten? Wobei bist du so konzentriert,

Eigentlich lerne ich nicht gerne.

dass die Zeit wie im Flug vergeht? Lass dich nicht unter Druck setzen, wenn du noch nicht weisst, wie es beruflich weitergehen soll. Es ist häufig so, dass junge Erwachsene nicht in ihrem erlernten Beruf bleiben. Viele machen ein Auslandjahr, um eine Fremdsprache zu vertiefen und den Horizont zu erweitern. Auch dein Jahr mit der Berufsmatura könnte eine solche Orientierungszeit mit einer Zusatzqualifikation sein. Niemand verlangt von dir, dass du danach studieren musst, wenn du das nicht willst.

Auf alle Fälle empfehlen wir dir zudem, schon jetzt einen Termin bei der Studien- und Laufbahnberatung abzumachen. Eine Adresse in deiner Nähe findest du unter berufsberatung.ch. Die Fachpersonen coachen dich und erarbeiten mit dir die Möglichkeiten. Im Idealfall nimmst du auch deine Notizen mit. Wie gesagt: Es lohnt sich, seinen Wünschen auf die Spur zu kommen.



Beziehung

WIE ZEIGE ICH IHR, DASS ICH SIE WIRKLICH LIEBE?

Ich treffe mich seit einiger Zeit mit einem Mädchen in meinem Alter. Wir waren schon zusammen im Kino und im Ausgang. Bald fanden wir heraus, dass wir mehr empfinden als nur Freundschaft. Sie sagte mir dann allerdings, dass sie nicht wieder enttäuscht werden wolle und daher erwarte, dass ein Mann richtig um sie kämpfe mit Burg und Ross ... Wie kann ich ihr zeigen, dass ich es ernst meine?

Wir können gut verstehen, dass du ihr die Sicherheit geben möchtest, wie ernst du es meinst mit deiner Zuneigung. Menschen sind in Liebesdingen sehr individuell. Romantische Gesten gelangen dir am besten, wenn sie genau auf deine Freundin abgestimmt sind. Gleichzeitig ist wichtig, dass du derjenige bleiben kannst, der du bist: Suche also etwas, das ihr gefällt und bei dem du dich nicht verbiegen musst. Hier ein paar Ideen:

- Überrasche sie mit einer Einladung für ein romantisches Dinner und koche für sie. Denke dabei auch an einen hübsch gedeckten Tisch.
- Eine Fackelwanderung nachts, gemeinsam einen Sonnenaufgang erleben, einen entspannten Wellnessstag in einer Therme, einen

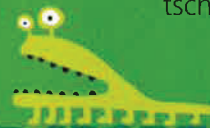


TANGO-FACTS

tschau.ch ist eine Online-Jugendinformation, bei der du auch anonym Fragen stellen kannst. Mit deinem Einverständnis werden einzelne Fragen und Antworten im Archiv veröffentlicht und in tango in einer Kurzversion abgedruckt.

Picknickkorb packen und ins Grüne radeln: Nichts ist so verbindend wie schöne gemeinsame Erinnerungen.

- Aufmerksamkeit: Danken, wenn ein Abend schön war. Sie spontan in den Arm nehmen. Wahrnehmen, wenn sie gestresst ist. Zuhören, wenn sie etwas beschäftigt, und auch deine persönlichen Gedanken mit ihr teilen.
- Daran denken, dass Zeit oft das grösste Geschenk ist: Also Handy ausschalten, bewusst die Zeit zu zweit geniessen und ganz bei ihr sein.



Freizeit

WELCHER SPORT IST DER GESÜNDESTE?

Welcher Sport ist eigentlich der gesündeste?

Eine spannende Frage! Fachleute bestätigen immer wieder, dass fast jede Form von Sport und Bewegung gesund sind, weil dadurch Immunsystem, Herz und Kreislauf gestärkt werden, Muskeln und Knochen gesund bleiben. Ein Mix aus Ausdauer, Kraft- und Beweglichkeitstraining und eine gewisse Regelmässigkeit sind daher ideal. Auch die Erholung sollte nicht zu kurz kommen.

Als besonders gesund gelten z.B. Schwimmen, Nordic Walking, Yoga oder Langlauf. Ganz entscheidend bei einer Sportart ist zudem, dass sie Spass macht. Denn nur so bleibt die Motivation erhalten. Bist du noch auf der Suche nach einer geeigneten Sportart für dich? Viele hilfreiche Tipps und Videos findest du auf feel-ok.ch in der Rubrik Sport.

Die Sportart sollte Spass machen.

Beziehung

VERLIEBT: IHM SAGEN?

Ich bin seit vier Monaten in einen Jungen verliebt. Immer, wenn ich ihn sehe, bekomme ich Herzklopfen. Soll ich ihn fragen, ob wir uns mal treffen können? Oder soll ich ihm gestehen, dass ich in ihn verliebt bin?

Danke für deine Offenheit. Ob du offen mit dem Jungen sprichst, hängt vor allem auch davon ab, wie gut du ihn bereits kennst. Wenn schon Nähe da ist und ihr gelegentlich auch allein seid, dann findest du bestimmt einen Moment, wo du ihm unter vier Augen sagen kannst, wie wohl du dich bei ihm fühlst. Auch wenn du nervös bist: Schau, wie er reagiert und lass ihm Zeit, in Ruhe zu antworten.

Oder schwärmst du für ihn vor allem aus der Ferne? Dann wäre es besser, wenn du ihn zuerst einfach mal besser als guten Kollegen kennenlernst und für dich herausfindest, ob sich deine Gefühle auch im engeren Kontakt bestätigen. Überstürze nichts. Wie gesagt: Für Liebesgeständnisse braucht es gemeinsame Erfahrungen und Nähe, die die Basis für persönliche Gespräche schaffen.

Zu sagen, dass man jemanden liebt, braucht Mut, weil man etwas sehr Persönliches von sich preisgibt. Es lohnt sich aber. Du hast dann Klarheit und bereust nicht irgendwann, es nicht versucht zu haben.

