

## EINLEITUNG

Der *Teen-Coach* entstand aus der Arbeit mit Jugendlichen, die mit sehr unterschiedlichen Themen zu mir kamen: wegen Liebeskummer, Ängsten, Drogenproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Schüchternheit, Chaos im Kopf ...

Außerdem habe ich viele Teilnehmer meiner Ausbildungen (und mich selbst) gefragt, was wir jetzt anders machen würden, wenn wir wieder Teenager wären. Aus heutiger Sicht haben wir damals vieles zu ernst genommen, manches übertrieben und uns mit einigen Sachen unnötig schwer getan.

Hier also ein paar Tipps, die wir uns damals gewünscht hätten, um die Jugend mehr zu genießen, die Schule leichter zu schaffen und mehr Spaß zu haben. Die meisten dieser Informationen gelten nicht nur für Jugendliche, sondern sind auch für Erwachsene wertvoll (die sich ja oft noch mit denselben Themen schwertun).

Zieh aus diesem Buch die Ideen heraus, die dir gefallen, und passe sie deinen Bedürfnissen an. Mach, was du gut findest – es geht hier ja nicht um Vorschriften, sondern um Anregungen.

Die meisten Methoden im Buch entstammen dem NLP. NLP wurde ursprünglich von John Grinder und Richard Bandler begründet und seitdem von vielen Leuten weiterentwickelt. Es beschreibt „Neuro-Linguistische Programme“, also das Zusammenspiel von Wahrnehmungen, Gedanken,



Gefühlen und Verhaltensweisen. Kurz gesagt: Wenn du Dinge auf eine neue Art betrachtest, dann denkst, fühlst und handelst du auch anders. Das klingt zunächst vielleicht theoretisch, es wird im Buch aber praktisch umgesetzt. Im Anhang findest du die verwendeten NLP-Techniken und Fachwörter nochmal zum Nachschlagen.

Der *Teen-Coach* soll keinen Überblick übers NLP darstellen, sondern dir praktische Werkzeuge und Sichtweisen an die Hand geben, die das Leben leichter machen.

Und jetzt: Film ab!