



FRESH Style

MAKE YOUR MOVE

ET
GOOD... KIM
VIBES
HAY

ONE LOVE
\$

Auf die Plätze, fertig, 18!

Simon Kramer



Copyright:

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,
August 2024

© Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: Freepik.com

ISBN: 978-3-911368-03-2

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert

Inhalt

1. Einleitung	13
----------------------------	-----------

2. Endlich 18

Volljährig – was bedeutet das eigentlich?	15
Deine Rechte, deine Pflichten	16
Andere Länder, andere Sitten	18

3. Führerschein, Auto und Co.

Auto, Fahrrad oder Bus?	20
Der Führerschein und seine Vorteile	21
So schaffst du den Führerschein	22
Dein erstes Auto	24

4. Schule, Ausbildung und Studium

Jetzt bist du verantwortlich	27
Welcher Abschluss passt zu dir?	28
Ausbildung oder Studium?	29
So fällt die Entscheidung leichter	30
Freiwilligendienste	31
Freiwilliges Soziales Jahr	31
Freiwilliges Ökologisches Jahr	32
Freiwilligendienste im Ausland	32
Hochschularten im Überblick	34
Deine beruflichen Ziele	36
Die finanzielle Seite	37
Familiäre Hilfe	37
BAföG:	37
Stipendien:	38
Nebenjobs:	38
Studienkredite:	39
Ausbildungsvergütung:	39

Kleines Extra: Bewerbungen richtig schreiben und	
Vorstellungsgespräche meistern	40
Was gehört alles in eine Bewerbung?	40
So meisterst du jedes Vorstellungsgespräch	41

5. Freunde und Beziehungen

Gute Freunde, schlechte Freunde	43
Freundschaften pflegen	44
Neue Freunde finden	45
Berufliche Beziehungen	48
Der richtige Umgang miteinander	50
Richtig kommunizieren	51
Die erste große Liebe	52
Auf immer und ewig?	53
Verantwortungsbewusst lieben	54
Wichtige Eckpfeiler der Liebe	55

6. Deines Glückes Schmied

Deine Definition von Glück	58
Eigene Ziele definieren	59
Immer am Ball bleiben und aus Fehlern lernen	60
Aufrappeln statt rumgammeln	61
Deine persönliche Entwicklung	64

7. Hotel Mama oder erste eigene Wohnung?

Ausziehen oder bleiben?	65
So kannst du wohnen	65
Singlewohnung	65
WG	65
Wohnen als Paar	65

Wohnheime	66
1. Hotel Mama	66
2. eigene Wohnung	66
Dein erster Umzug – Tipps für dich	67
Verträge prüfen, Versicherungen abschließen	68
Aller Anfang ist schwer	70
So richtest du dich ein	71

8. Dein Geld, deine Finanzen

Dein Konto, deine Freiheit	73
Die erste Kreditkarte	74
Dispo und andere Kreditarten	75
Der Dispo	76
Der Kredit	76
Der richtige Umgang mit Geld	77
Einnahmen	78
Ausgaben	79
Deine persönlichen Sparziele	80
Altersvorsorge leicht gemacht	81
Dein erstes Gehalt	83
Steuererklärung verstehen	85
Platz für deine Berechnungen:	87

9. Richtig sinnvoll versichert

Dein Leben, deine Bedürfnisse	89
Wichtige Versicherungen im Überblick	89
Ein Muss für jeden	89
Wichtige Versicherungen nach Bedarf	91
Weitere mögliche Versicherungen	91
Weniger ist manchmal mehr	92

10. Auf Reisen

Der erste Solo-Urlaub.	93
Sicherheit geht vor.	93
Vorbereitung ist alles.	93
Kommunikation.	93
Work and Travel oder Au Pair	94
Work and Travel	94
Au Pair	94
Eine Reise richtig planen.	95
Ziel und Budget: Mach es richtig!	95
Die beste Reisezeit: Schlau gewählt!	96
Unterkunft: Sei clever!	96
Transport organisieren	96
Aktivitäten planen	96
Flexibilität einplanen	96
Gut und günstig verreisen.	96
Früh buchen	97
Alternativen suchen.	97
Lokal essen.	97
Kostenloses erleben.	97
Soziales Engagement im Ausland	98
Projekte finden.	98
Vorbereitung	98
Kosten und Finanzierung	98
Kulturelle Sensibilität	98
Persönlicher Gewinn	99
Weitere wichtige Details	99

11. Mehr Spaß. Mehr Party, mehr Freiheiten

Was du jetzt alles darfst	100
Feierabendbierchen: Verantwortungsvoller	
Genuss von Alkohol ab 18	100
Verträge unterschreiben	100
Tattoos und Piercings	100
Internet und Social Media – was einmal online ist	101

12. Cannabiskonsum ab 18

Kenne die Gesetze	103
Verantwortungsvoller Konsum	103
Gesundheitsrisiken verstehen.	103
Vermeide Mischkonsum	103
Sicher konsumieren.	104
Sozialer Druck	104

13. Auf ein gesundes Leben

Wie lebst du gesund?	105
Alltagstaugliche Tipps	105
Genuss ist erlaubt	106
So einfach geht gesunde Ernährung.	106
Die Basics der Ernährung	106
Einfach umsetzen	107
Ernährung und mentales Wohlbefinden	107
Die Kraft der Mikronährstoffe.	108
Darmgesundheit und Stimmung.	108
Gesund und günstig einkaufen	110
Planung ist alles.	111
Einfach aktiv bleiben.	112
Alltag in Bewegung	112
Sport finden, der Spaß macht	112
Vorsorgen – gesund bleiben	113
Gesunde Gewohnheiten	114
Gesundheit für Körper und Seele	114
Positive Einstellung	114
Soziale Kontakte	114
Stressmanagement.	115
Hobbys und Freizeit.	115
Mentale Gesundheit – ein wichtiges Thema.	115
Professionelle Hilfe	116
Schlaf – der unterschätzte Gesundheitsfaktor	116
Gute Schlafgewohnheiten	117
Schlafhygiene.	117

Kleines Extra: Gesund und fit durch den Alltag	118
Ernährung im Alltag	118
Bewegung im Alltag	118

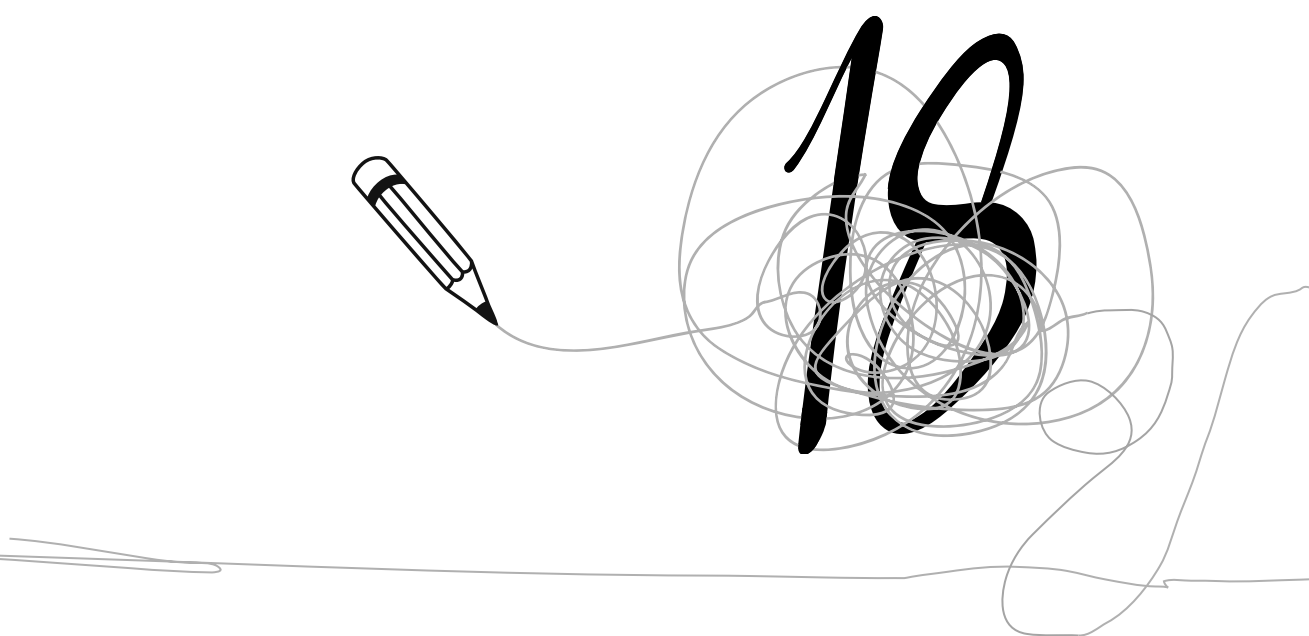
14. So geht Haushalt

Was bedeutet Haushalt überhaupt?	119
Die Basics	119
Organisation ist die halbe Miete	120
Learning by doing	120
Einfach machen	121
Geduld haben	121
Was du heute kannst besorgen	121
Kleine Arbeiten sofort erledigen!	121
Regelmäßigkeit zahlt sich aus	122
Tipps, Tricks und Ratschläge für den ersten eigenen Haushalt	122
Essenzielle Putzmittel und Werkzeuge	122
Kleine Helferlein	122
Lifehacks für den Haushalt	123
Haushaltstipps für Anfänger	123
Die erste Grundausstattung	123
Einkaufsplanung	123
Selbst kochen lernen	124
Haushalt und Nachhaltigkeit	124
Energie sparen	124
Wasser sparen	125
Günstig einkaufen	125
Selbst gemacht statt gekauft	125

15. Wahlen und Politik

Jetzt hast du die Wahl	126
Politik verstehen	127
Grundlagen der Politik	127
Politische Systeme	128

So informierst du dich richtig	128
Nutze die Medien!	128
Diskutieren und Fragen stellen	129
Engagiere dich!	129
Politische Jugendorganisationen:	129
 Platz für Notizen.	 131
 16. Schlusswort	 132
Ab ins Abenteuer – Dein Guide zum Erwachsenwerden	132
Krass, oder?	132

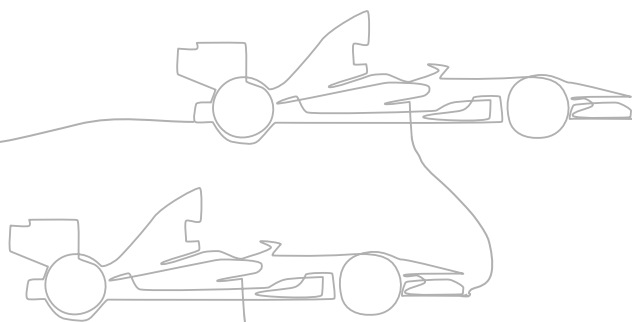


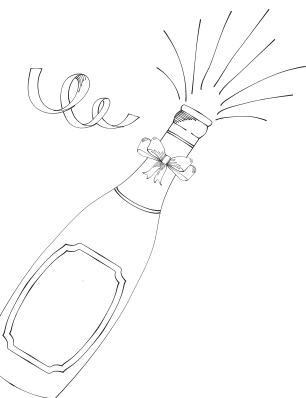


und herzlich willkommen in diesem Buch! Stell dir mal vor: Du bist bei einem Autorennen am Start. Gerade erst deinen Führerschein gemacht und das Auto ist dir noch total fremd. Die Rennstrecke kennst du auch nicht, keine Ahnung, wie sie verläuft oder welche fiesen Kurven es gibt. Aber du musst das Rennen fahren. Klar, dass es holprig wird. Vielleicht baust du sogar einen Unfall oder fliegst aus der Kurve. Wäre es da nicht besser, wenn du schon etwas Fahrpraxis hättest und das Auto gut kennen würdest? Und wie praktisch wäre es, die Strecke vorher ein bisschen kennenzulernen? Ich wette, das Rennen würde dann ganz anders laufen – einfacher, sicherer und mit viel mehr Fun. Und wer weiß, vielleicht würdest du sogar gewinnen.

START

Du hast bestimmt schon ewig darauf gewartet, endlich 18 zu werden. Und ja, das ist mega aufregend. Aber was heißt das eigentlich, 18 zu sein, erwachsen zu werden? Es ist ein bisschen wie dieses Rennen. Du startest auf einem neuen Lebensweg mit vielen Hindernissen und Überraschungen. Du kennst dich noch nicht so gut aus und bist vielleicht noch unsicher. Dieses Buch soll dir helfen, dich in der Welt der Erwachsenen besser zurechtzufinden. Damit du die Vorteile des Erwachsenseins ohne Crashes genießen kannst. Und glaub mir, es warten viele coole Sachen auf dich. Mit den folgenden Tipps und Infos wird dir der Start in deinen neuen Lebensabschnitt bestimmt leichter fallen. Viel Spaß beim Lesen und beim Erkunden deiner neuen Möglichkeiten!





Herzlichen Glückwunsch zu deinem 18. Geburtstag! Endlich bist du volljährig! Oder steht dein großer Tag noch kurz bevor? Egal, ob du schon feiern kannst oder es noch ein bisschen dauert – eine spannende Zeit wartet auf dich. Aber was heißt das eigentlich, volljährig zu sein? Was ändert sich jetzt für dich? Welche neuen Rechte und Pflichten hast du, und worauf musst du achten? All das erfährst du in diesem ersten Kapitel. Also lehn dich zurück und lass uns zusammen herausfinden, was es bedeutet, endlich 18 zu sein!

