

LEKTION FÜR'S LEBEN

18 JAHRE

KOSTENLOSER ELTERNSERVICE

– jetzt wird's ernst –

**121 Dinge, die du ab der Volljährigkeit selbst
hinkriegen musst**

EIN WITZIGES GESCHENKBUCH ZUM 18. GEBURTSTAG

WILLKOMMEN IM ERWACHSENENLEBEN

Herzlichen Glückwunsch. Du bist jetzt 18. Offiziell volljährig. Erwachsen. Mündig. Und das bedeutet vor allem eins: Der Rundumsorglos-Vertrag mit deinen Eltern ist soeben ausgelaufen. 18 Jahre lang gab es kostenlosen Wäscheservice, einen Fahrdienst rund um die Uhr, eine warme Mahlzeit auf Knopfdruck und einen Notfall-Geldautomaten in Menschengestalt. Diese goldene Ära ist nun vorbei.

Keine Sorge, niemand wirft dich morgen aus dem Haus. Aber ab jetzt unterschreibst du selbst, haftest du selbst und vergisst du selbst deine Termine. Willkommen in einer Welt, in der niemand mehr für dich anruft, niemand mehr deine Socken sortiert und niemand mehr daran denkt, dass die Versicherung fällig ist.

Dieses Buch ist dein Überlebenshandbuch. 121 Dinge, die du ab jetzt selbst hinkriegen musst – von der Waschmaschine bis zur Steuererklärung, vom ersten eigenen Konto bis zum Moment, in dem du merkst, dass Klopapier sich nicht von allein nachkauft. Kein trockenes Lehrbuch, sondern ein ehrlicher, leicht schadenfroher Begleiter durch das große Abenteuer namens 'selbst schuld'.

Lies es. Lach drüber. Und dann mach es einfach. Denn das Leben wartet nicht, bis du dich bereit fühlst. Es fängt einfach an. Genau jetzt.

INHALT

01 MINDSET & REALITÄT

Die meiste Arbeit hast du mit dir selbst.

02 GELD & FINANZEN

Geld ist nicht alles. Aber kein Geld ist anstrengend.

03 HAUSHALT & WOHNEN

Die Wohnung putzt sich nicht von allein. Leider.

04 KOCHEN & ERNÄHRUNG

Pizza bestellen ist kein Ernährungsplan.

05 BÜROKRATIE & BEHÖRDEN

Deutschland liebt Papier. Du musst lernen, es auch zu lieben.

06 VERSICHERUNGEN & VORSORGE

Langweilig – bis du sie brauchst.

07 GESUNDHEIT & KÖRPER

Dein Körper ist kein Mietwagen. Du kannst ihn nicht zurückgeben.

08 MOBILITÄT & UNTERWEGS

Irgendwie musst du ja von A nach B kommen.

09 AUSBILDUNG & BERUF

Irgendwer muss diese Rechnungen ja bezahlen.

10 DIGITALES & SICHERHEIT

Im Netz lauert mehr als nur dein Lieblingsvideo.

11 BEZIEHUNGEN & SOZIALES

Menschen sind kompliziert. Du auch.

12 DAS LEBEN MEISTERN

Der Feinschliff für echte Erwachsene.

LEKTION

01

MINDSET & REALITÄT

Die meiste Arbeit hast du mit dir selbst.

LEKTION 01

MINDSET & REALITÄT

Die meiste Arbeit hast du mit dir selbst.

Bevor wir über Waschmaschinen und Steuererklärungen reden, müssen wir kurz über den schwierigsten Gegner sprechen, dem du im Erwachsenenleben begegnen wirst: dich selbst. Niemand wartet draußen mit einem perfekten Plan auf dich. Es gibt keinen geheimen Erwachsenen-Club, in dem alle genau wissen, was sie tun. Alle improvisieren. Wirklich alle.

Die gute Nachricht: Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen. Dieses Kapitel bereitet dich auf den harten Aufprall mit der Realität vor – und zeigt dir, dass Fehler nicht das Ende sind, sondern der eigentliche Lehrplan.

Ein ehrlicher Blick in deine Kompetenzen – was kannst du schon, was noch nicht?

BIST DU BEREIT?

- Akzeptieren, dass niemand einen Plan hat
- Verantwortung übernehmen, ohne zu jammern
- Entscheidungen treffen und dazu stehen
- Nein sagen lernen
- Aufschieben aufschieben
- Mit Kritik umgehen
- Geduld mit dir selbst haben

DAS MUSST DU DRAUFHABEN

#1 Akzeptieren, dass niemand einen Plan hat

Die größte Lüge des Erwachsenwerdens ist, dass alle anderen wissen, was sie tun. Tun sie nicht. Dein Chef googelt heimlich Dinge. Deine Nachbarin hat auch keine Ahnung, wie ihre Steuer funktioniert. Sobald du das verstehst, wird alles leichter.

→ **TIPP** Hör auf, dich mit den scheinbar perfekten Leben anderer zu vergleichen. Was du siehst, ist die Fassade – dahinter wird genauso gewurstelt wie bei dir.

⚠ **FALLE** *Zu glauben, alle anderen hätten es im Griff, und sich deshalb selbst für einen Versager zu halten. Du bist nicht hinterher, du bist nur ehrlich.*

#2 Verantwortung übernehmen, ohne zu jammern

Ab jetzt ist alles deine Schuld. Klingt hart, ist aber befreiend. Wer Verantwortung übernimmt, hat auch die Macht, etwas zu ändern. Wer jammert, wartet nur darauf, dass jemand anderes es richtet. Spoiler: Es kommt niemand.

→ **TIPP** Frag dich bei jedem Problem zuerst: Was kann ICH daran ändern? Selbst wenn es nur 10 Prozent sind, fang dort an.

⚠ **FALLE** *Die Schuld immer bei anderen, dem Pech oder den Umständen suchen. Damit gibst du auch die Kontrolle ab.*

#3 Entscheidungen treffen und dazu stehen

Erwachsensein heißt, ständig zu entscheiden – meist mit zu wenig Informationen. Triff die beste Entscheidung, die du mit dem aktuellen Wissen treffen kannst, und steh dazu. Falsch entschieden? Dann lernst du eben daraus.

→ **TIPP** Setz dir eine Frist für die Entscheidung. Endloses Abwägen führt selten zu einer besseren Wahl, kostet aber jede Menge Lebenszeit.

⚠ **FALLE** *Aus Angst vor dem Falschen gar nicht entscheiden. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung – meist die schlechteste.*

#4 Nein sagen lernen

Nein ist ein vollständiger Satz. Du musst dich nicht rechtfertigen, wenn du keine Lust, keine Zeit oder kein Geld hast. Wer immer Ja sagt, verbringt sein Leben damit, die Prioritäten anderer Leute zu erledigen.

→ **TIPP** Übe ein freundliches, aber klares 'Nein, das passt mir nicht'. Kein 'eigentlich', kein 'vielleicht' – das öffnet nur die Tür für Diskussionen.

⚠ **FALLE** *Aus Angst, jemanden zu enttäuschen, ständig Ja sagen und dann heimlich genervt sein. Das merken die Leute trotzdem.*

#5 Aufschieben aufschieben

Die Steuererklärung, der Anruf bei der Versicherung, die kaputte Glühbirne – all das wird nicht besser, wenn du es liegen lässt. Es wird nur größer und gemeiner. Erledige unangenehme Dinge zuerst. Dein Zukunfts-Ich wird dich dafür feiern.

→ **TIPP** Wende die Zwei-Minuten-Regel an: Was in unter zwei Minuten erledigt ist, machst du sofort. Sonst frisst dich der Berg an Kleinkram auf.

⚠ **FALLE** *Sich einreden, man arbeite besser unter Druck. Meist arbeitet man unter Druck nur panischer – und das Ergebnis leidet.*

#6 Mit Kritik umgehen

Nicht jede Kritik ist ein Angriff, und nicht jedes Lob ist ehrlich. Lerne, das Nützliche herauszuziehen und den Rest abprallen zu lassen. Wer Kritik nur als Beleidigung versteht, hört irgendwann auf, sich zu verbessern.

→ **TIPP** Atme einmal durch, bevor du reagierst. Frag dich: Steckt ein wahrer Kern drin? Wenn ja, nimm ihn mit. Wenn nein, lass ihn ziehen.

⚠ **FALLE** *Sich sofort verteidigen oder beleidigt sein. Damit machst du aus nützlichem Feedback einen Streit – und lernst nichts.*

#7 Geduld mit dir selbst haben

Du wirst Dinge vermässeln. Wäsche verfärben, Termine verpassen, Geld falsch ausgeben. Das ist kein Versagen, das ist der Lernprozess. Sei zu dir selbst so nachsichtig, wie du es zu einem guten Freund wärst.

→ **TIPP** Sprich innerlich mit dir, wie du mit deinem besten Freund sprechen würdest. Du würdest ihn nach einem Fehler kaum einen Vollidioten nennen.

⚠ **FALLE** *Sich für jeden Fehler innerlich fertigmachen. Das lähmt nur und sorgt dafür, dass du dich an Neues gar nicht mehr herantraust.*

#8 Hilfe annehmen, ohne sich zu schämen

Selbstständig sein heißt nicht, alles allein zu machen. Es heißt zu wissen, wann man jemanden fragt. Um Hilfe bitten ist keine Schwäche – es ist die Abkürzung, die kluge Leute nehmen.

→ **TIPP** Frag konkret und gezielt: nicht 'kannst du mir mal helfen', sondern 'kannst du mir zeigen, wie X funktioniert'. Das macht es allen leichter.

⚠ **FALLE** *Aus Stolz lieber stundenlang allein scheitern, statt fünf Minuten jemanden zu fragen, der's längst kann.*

★ MERKSATZ

Niemand wartet auf dich. Also fang einfach an.