

# ENDLICH 10. KLASSE GESCHAFFT!

## UND WAS JETZT?



Der Survival-Guide für Jugendliche vor dem Abitur –  
Schule meistern, Zukunft planen, selbstbewusst  
erwachsen werden | Das ideale Geschenk zum Schulabschluss



ABITUR  
STUDIUM  
TRAUMBERUF

↑  
DEIN WEG.  
DEINE  
ZUKUNFT

Ziele  
 Plan  
 Zukunft  
♥

# **Endlich. Und jetzt?**

Dein Survival-Guide durch die Jahre vor dem Abitur

Ein Begleitbuch für alle, die gerade die 10. Klasse hinter sich haben und spüren, dass jetzt etwas Größeres anfängt.

Geschrieben für dich – nicht für deine Eltern, nicht für deine Lehrer.

1. Auflage

Alle Tipps in diesem Buch sind Erfahrungswerte und Anregungen, keine Garantien. Du kennst dein Leben am besten.

# Inhalt

- Bevor es losgeht
- 

## TEIL 1 · SCHULE MEISTERN

- 1 Warum die Oberstufe anders tickt
- 
- 2 Lernen, das wirklich hängen bleibt
- 
- 3 Zeit, die dir nicht davonläuft
- 
- 4 Wenn der Druck zu groß wird
- 
- 5 Mit Lehrern klarkommen
- 

## TEIL 2 · ZUKUNFT PLANEN

- 6 Die Frage, die alle nerven
- 
- 7 Studium, Ausbildung oder erst mal Pause
- 
- 8 Geld verstehen, bevor es dich versteht
-

**9** Bewerbungen, die nicht im Stapel verschwinden

---

**10** Ziele setzen, ohne dich zu verlieren

---

### **TEIL 3 · ERWACHSEN WERDEN**

**11** Wer du bist, wenn keiner zuschaut

---

**12** Freundschaften, die sich verändern

---

**13** Konflikte, ohne alles kaputtzumachen

---

**14** Dein Körper ist kein Gegner

---

**15** Was du selbst kannst, ohne deine Eltern

---

**16** Wenn alles zu viel wird

---

**17** Vergleichen hört nie auf – außer du hörst auf

---

**18** Entscheidungen treffen, ohne alles zu wissen

---

**Zum Schluss** Was bleibt

---

### **ANHANG · ZUM NACHSCHLAGEN**

**Anhang A** Deine Lernwoche

---

**Anhang B** Eine Liste für schwere Tage

---

**Anhang C** Fragen, die immer passen

---

## VORWORT

# Bevor es losgeht

---

*Dieses Buch fängt nicht mit einem Ratschlag an. Es fängt mit einer Beobachtung: Der Moment, in dem du die 10. Klasse abschließt, fühlt sich oft kleiner an, als er ist.*

Du räumst deinen Spind aus, gibst Bücher zurück, und irgendjemand sagt „Schönen Sommer“. Dann stehst du draußen. Kein Trommelwirbel, kein Abspann. Und trotzdem hat sich gerade etwas verschoben. Die nächsten zwei, drei Jahre entscheiden mehr über deinen Alltag als die meisten Jahre davor. Nicht weil dich jemand dazu zwingt, sondern weil die Auswahl größer wird. Mehr Freiheit, mehr Verantwortung, mehr Fragen, auf die niemand eine fertige Antwort hat.

Ich will dir hier nichts verkaufen. Keine Methode, die alles löst. Keine Geschichte von dem einen Schüler, der mit einem cleveren Trick zum Einser-Abi kam. Solche Geschichten klingen gut und helfen selten. Was dir wirklich hilft, ist langweiliger und ehrlicher: ein paar Werkzeuge, die du ausprobieren kannst, ein paar Gedanken, die dir Druck nehmen, und die Erlaubnis, Dinge in deinem Tempo zu machen.

Du musst dieses Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Blättere rein, wo es gerade brennt. Lernst du gerade für drei Klausuren gleichzeitig? Spring zum Kapitel über Lernen unter Druck. Fühlst du dich von der Frage „Was willst du später mal machen?“ genervt? Da gibt es ein eigenes Kapitel, das diese Frage erst mal auseinandernimmt, bevor es sie beantwortet.

Ein paar Sachen wirst du in diesem Buch oft lesen. Dass Vergleichen dich fertigmacht. Dass Pausen kein Luxus sind. Dass „noch nicht wissen“ ein völlig normaler Zustand ist. Diese Punkte wiederhole ich nicht, weil mir nichts Neues einfällt, sondern weil sie die Sachen sind, die man am schnellsten vergisst, wenn der Stress kommt.

Am Ende jedes Kapitels findest du ein paar konkrete Schritte. Keine Hausaufgaben – eher Vorschläge, die du in fünf Minuten umsetzen kannst, wenn du willst. Manche passen für dich, manche nicht. Nimm dir das, was gerade Sinn ergibt, und lass den Rest liegen.

Los geht's.

## SO NUTZT DU DIESES BUCH

- Lies quer. Das Inhaltsverzeichnis ist dein Wegweiser, kein Pflichtprogramm.
- Schreib rein. Markiere, kritzle, widersprich. Das Buch gehört dir.
- Komm wieder. Manche Kapitel ergeben erst Sinn, wenn das Thema dich einholt.
- Nimm die Schritte am Kapitelende als Angebot, nicht als To-do-Liste.

## TEIL 1

# Schule meistern

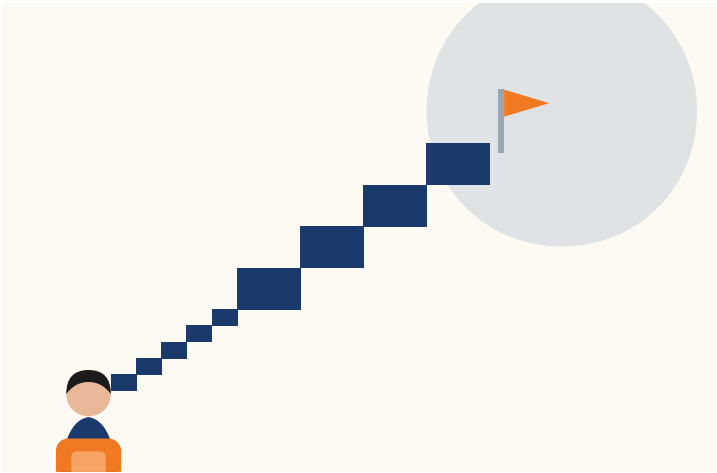
---

*Die Oberstufe läuft nach anderen Regeln als alles davor. In diesem Teil geht es darum, wie du mit dem neuen Tempo klarkommst, wie du so lernst, dass es hängen bleibt, und wie du den Druck im Griff behältst, statt dass er dich im Griff hält.*

## KAPITEL 1

# Warum die Oberstufe anders tickt

---



*In der Mittelstufe wurdest du durch den Stoff getragen. In der Oberstufe musst du dir das Tempo selbst geben. Das ist der eigentliche Unterschied – und er erklärt fast alles, was jetzt neu ist.*

Bis zur 10. Klasse läuft Schule nach einem Muster, das du im Schlaf kennst. Lehrer erklärt, du hörst zu, es gibt Hausaufgaben,

dann eine Arbeit. Wer einigermaßen aufpasst und kurz vorher lernt, kommt durch. Das System schützt dich ein bisschen vor dir selbst, weil alles in kleine Häppchen zerlegt ist und ständig jemand nachhakt.

In der Oberstufe verschwindet dieser Schutz Schritt für Schritt. Die Stoffmengen werden größer, die Abstände zwischen den Prüfungen länger. Niemand sammelt mehr täglich deine Hausaufgaben ein. Du kannst drei Wochen lang so tun, als läuft alles, und dann in der Klausur merken, dass du den Stoff nie wirklich verstanden hast. Das ist keine Gemeinheit des Systems. Es ist Vorbereitung auf alles, was nach der Schule kommt, wo dir auch niemand mehr hinterherläuft.

## **Die Sache mit der Eigenverantwortung**

Eigenverantwortung klingt nach einem Wort aus einem Elternratgeber. In der Praxis bedeutet es etwas sehr Konkretes: Du entscheidest jetzt selbst, wann du was tust. Das ist die gute Nachricht und die anstrengende zugleich. Gut, weil dir keiner mehr vorschreibt, dass du am Dienstagabend Vokabeln lernst. Anstrengend, weil genau diese Entscheidung jetzt bei dir liegt – jeden einzelnen Tag.

Viele unterschätzen, wie viel Energie das frisst. Es ist nicht das Lernen selbst, das müde macht. Es ist das ständige Entscheiden, ob du jetzt lernst oder nicht. Diese kleinen inneren Verhandlungen

kosten Kraft. „Mach ich das jetzt oder später? Reicht morgen auch? Ach, ich guck nur kurz aufs Handy.“ Jede dieser Verhandlungen ist ein winziger Kampf, und du führst Dutzende am Tag.

Der Ausweg ist nicht mehr Disziplin. Der Ausweg ist, weniger zu verhandeln. Wer feste Zeiten hat, an denen gelernt wird, spart sich die Frage, ob überhaupt gelernt wird. Die Entscheidung ist dann schon getroffen, einmal, im Voraus. Mehr dazu im Kapitel über Routinen.

## **Was Noten jetzt wirklich bedeuten**

Ab der Oberstufe zählen viele Noten in Richtung Abitur. Das weißt du wahrscheinlich, und vielleicht macht es dir genau deshalb Druck. Hier ein nüchterner Blick darauf, was das heißt und was nicht.

Je nach Bundesland und Schulform zählen ab der Qualifikationsphase viele Halbjahresleistungen in die Abiturnote. Die genauen Regeln – welche Kurse wie stark gewichtet werden und wie viele du einbringen musst – unterscheiden sich von Land zu Land. Die verlässlichste Quelle dafür ist immer deine eigene Schule. Frag dort nach, statt dich auf Gerüchte vom Schulhof zu verlassen.

Eine einzelne schlechte Klausur ist dabei meistens kein Weltuntergang. Das Notensystem rechnet über viele Kurse und viele Halb-