DenkMal

Ausgabe 21 - November 2023
Schülerzeitung des Augustum-Annen-Gymnasiums

Wo willst Du hin?

"(Lebens)Ziele"

Inhalt

Vorwort 3

Chaos im Kopf 4
Meine eigene Psycholoie

TABU?! 9
Haus-Hof-Kinder ODER halt nicht.

Kleine Schritte veraendern die Welt 11
Wohin geht's? -
Ziele des Klimaschutzes

Schulzeugs 13
Einfach mal nach Irland - Dublin live
und in Farbe

Uebrigens 15
Die Macht der Ziele: Wie sie unsere
Psyche formen und antreiben

So geht... 17
Umweltfreundlich Reisen

Nett fuers Buecherbrett 19

Raetselwelt 21

Hier schreibt Ihr! 24

Impressum 25

Quellen 26

vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Ziele sind die Kompassnadeln unserer Reise durchs Leben. Sie lenken unseren Weg, geben Richtungen vor und verleihen unserem Alltag Bedeutung. In dieser Ausgabe unserer Schülerzeitung tauchen wir tief ein in das faszinierende Universum der Ziele - insbesondere jener, die wir uns für unser eigenes Leben setzen.

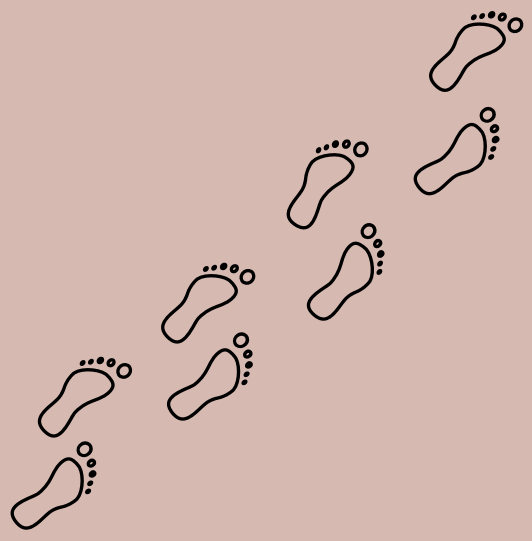
Ziele können so individuell sein wie wir selbst, denn sie sind eng mit unseren Träumen und Wünschen verbunden.

Doch wie setzen wir uns realistische Ziele? Welche Strategien und Werkzeuge stehen uns zur Verfügung, um sie zu erreichen? Und wie gehen wir mit Rückschlägen um, wenn unsere Ziele sich verändern oder wir auf Hindernisse stoßen?

In den folgenden Seiten werden wir uns diesen Fragen stellen. Gerade jetzt geht ja auch schon wieder eine Welle an Tests und Klassenarbeiten vor den Weihnachtsferien los. Wir wünschen dir ganz viel Kraft für diese Zeit!
Wir hoffen wir können Dich zum Nachdenken anregen über Dich und deine Ziele und du findest vielleicht neue Perspektiven für deine eigene Reise.

Viel Spaß beim Lesen!

Eure DenkMal- Redaktion



ChaOS im KOPf

Meine eigene Psychologie

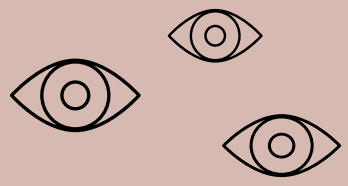
Grüne Wände, leises Prasseln von Regen, ich lehne auf einem Sessel. Ich weiß nicht, wo ich bin, fühle mich dennoch nicht fremd. Diese Umgebung gefällt mir. Ich spüre die Anwesenheit von jemandem…

„Welche Ziele hast du?", fragen mehrere Stimmen.

Ich kann sie erst nicht orten, entdecke dann aber mehrere Gesichter gegenüber von mir, die mich neugierig beäugen.

In welchem Zusammenhang fragen sie? Gerade, gestern, mein ganzes Leben lang? Ich werde angestarrt, weil ich nicht antworte.

„Keine, ich weiß nicht", sage ich.



Verdutzte, mitleidige Blicke. Meine Gedanken kreisen.

„Keine Ziele - gibt's das überhaupt?", fragen sie mich dann.

Ich gebe wieder keine Antwort, frage nur: „Was wollt ihr von mir?"

„Wir wollen deine Ziele hören. Du musst doch welche haben."

Ich schüttle den Kopf. Ziele - das klingt sehr gewaltig!

„Nun ja", meine ich, „wenn es auf mein Leben bezogen ist: nein, noch nicht wirklich. Ich weiß, man sollte wissen, wie es später mit einem weitergeht - selbst ich sage das mir."

Ihre Augen durchbohren mich. Ist es mir unangenehm? Nein, es sind ehrliche Augen - als versuchten sie, mich zu verstehen.

„Ziele zu haben ist doch keine Pflicht oder etwas, was erzwungen werden muss. Dir wird nur immer wieder eingetrichtert, dass Ziele präzise zu wählen seien, aber sie liegen bereits in dir", erläutern sie mir.

Ich bin verwirrt und versuche, das zu verarbeiten.

„Aber", wundere ich mich, „wieso habe ich dann nicht auf eure Frage antworten können?"

„Unsere Frage war eher allgemein formuliert - mit Absicht. Das hat dich bestimmt verwirrt, stimmt's?"

Ich nicke.

Schon reden sie weiter: „Du hättest jegliche Antwort geben können: Gerade hast du das Ziel, richtig zu antworten, und gestern, dein Buch zu Ende zu lesen. Morgen denkst du eventuell über ein Ziel nach, was deine berufliche Zukunft bestimmen könnte. Egal, wie groß das Ziel ist, es ist immer noch dein Ziel. Wer hat dir denn mal gesagt, Ziele müssten immer nur riesig sein?"

Ich überlege. „Eigentlich niemand. Ich dachte, es wird nun mal so erwartet", gebe ich zu.

„Ah", seufzen sie dann, „wir sehen schon das Problem. Du denkst, wir formulieren Ziele stets zuallererst, um dann erst unsere Entscheidungen danach zu richten?"

Jetzt bin ich mir nicht mehr sicher, ob ich noch etwas sagen soll, denn meine Verwirrung nimmt mächtig zu. Mein Gesichtsausdruck scheint ihnen aber als „ja" zu genügen.

„Überleg doch mal", sagen sie, „Entscheidungen müssen nicht unbedingt immer nur die Kinder eines Zieles oder mehrerer sein. Auch aus vielen Entscheidungen wird ein Ziel in deinem Kopf geboren - das Ziel ist also das Kind."

„Hä, jetzt kapier ich gar nichts mehr." Was redeten die immerfort in Metaphern?

Dann grübelte ich. „Ihr meint also, dass jeder Mensch Ziele besitzt, auch ich, aber manche davon verstehe ich einfach noch nicht? Und auch aus meinen Entscheidungen bilden sich manchmal erst Ziele, nicht nur andersherum?"

„So könnte man es ausdrücken, ja." Sie schienen in gewisser Weise stolz auf mich zu sein.

„Wieso sagt ihr mir das alles?", frage ich. „Wann kenne ich all meine Ziele?"

„Das können wir nicht so genau beantworten", antworten sie, „aber Fakt ist, dass du Ziele hast. Sie können sich auch ändern, bevor du dir überhaupt bewusst darüber geworden bist. Wir wollen dir nur den Druck wegnehmen, nach Zielen außerhalb zu suchen - du musst sie in dir graben. Du wirst fündig werden, aber eben geduldig bleiben müssen. Wichtig ist, dass du letztendlich immer auf dich und dein Inneres hörst."

Diese Art Therapiestunde ist doch seltsam. Zumal mir immer noch nicht klar ist, mit wem ich hier eigentlich spreche. Ich tue es trotzdem, weil ich irgendwie nicht damit aufhören kann.

„Aber ich möchte so gern schon mehr von meinen Zielen kennen. Warum wird es so verpönt, wenn ich nicht genau sagen kann, wie mein Leben später aussehen soll? Was ich brauche? Welchen Beruf ich wählen will? Wo ich zu diesem oder jenem Zeitpunkt bin?"

Sie schauen mich wieder etwas mitleidig, aber doch ganz freundlich an. „Genau diese Psychologie, die wir dir offenbart haben, ist den meisten nicht bekannt. Wir behaupten auch nicht, dass sie auf alle und jederzeit zutrifft. In deinem Fall musst du aber genau diese Theorie anwenden, sonst zerbrichst du noch unter dem Druck, einen genauen Plan von

deinem Leben haben zu sollen. Wie gesagt, deine Meinung, was richtig für dich ist, steht über denen der anderen."
Wow, das hat mich gepackt. Mir steigen fast schon Tränen in die Augen. „Danke", bringe ich in diesem Augenblick hervor, weil es sich einfach richtig anfühlt.

„Da gibt es nichts zu danken", antworten sie, „schließlich ist dies deine Eigenkreation. Hut ab!"

„Warte, was?!", gebe ich verblüfft zurück. „Was soll das denn jetzt bedeuten?"

Auf einmal werden sie ganz hektisch. „Wirst du gleich verstehen. Wir müssen jetzt los, bleibt nicht mehr viel Zeit. Das hier war aber mal dringend nötig, du machst dich ja sonst nur fertig - aber naja, kommt nun mal durch den Erwartungsdruck..."

„Wie, mich fertig machen? Und was ist denn ‚das hier' ?". Ich verstehe die Welt - spätestens jetzt - nicht mehr.

„Ach du meine Güte, du stehst ja wirklich auf dem Schlauch. Macht nichts, die Hintergründe sind egal - wichtig war, was wir dir beigebracht haben, merk dir das. Ciao!"

„Aber..."

Bevor ich noch irgendetwas erwidern oder auch nur verstehen kann, löst sich mit einem Mal alles auf. Ich schrecke auf und merke, dass ich in meinem Bett liege. Was war das gerade? Ich schnappe mir schnell Stift und Papier von meinem Schreibtisch und schreibe alles auf, was ich noch wusste. Hatte ich gerade geträumt? War es meine Psyche, die dieses Gespräch erschaffen hat, um mich selbst zu beruhigen?

Verblüfft, aber fasziniert halte ich inne. Noch immer sind meine Gedanken ein einziges Wirrwarr, dennoch begreife ich, welche Message ich da gerade indirekt

an mich gerichtet habe. Meine Müdigkeit gewinnt jetzt aber die Oberhand, und so lege ich mich wieder hin und schlafe ein.

Am nächsten Morgen hatte ich keinerlei Erinnerung mehr an meinen Traum. Ich wachte lediglich mit einem sanften Gefühl der Ruhe auf, ohne zu wissen, warum oder woher…

Jette Maiwald

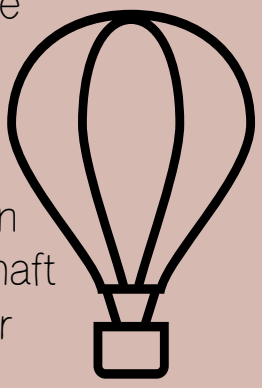
Lena Karulek

TABU?!

Haus-Hof-Kinder ODER halt nicht.

In unserer Gesellschaft wird oft ein klar definierter Lebensweg als erstrebenswert angesehen: Schulabschluss, Studium oder Ausbildung, gefolgt von einer erfolgreichen Karriere, dem Kauf eines Hauses und schließlich der Gründung einer Familie. Dieses traditionelle Lebensmodell ist tief in unseren Köpfen verwurzelt, aber wir sollten uns die Frage stellen, ob es wirklich für jeden der richtige Weg ist.

Es gibt Menschen, die sich bewusst gegen dieses klassische Lebensmodell entscheiden. Für sie stehen andere Ziele im Vordergrund - sei es die Konzentration auf die eigene Karriere, das Reisen um die Welt oder das Streben nach absoluter Unabhängigkeit. Leider wird diesen Entscheidungen oft mit Unverständnis und Vorurteilen seitens der Gesellschaft begegnet. Wie „Deine Meinung wird sich noch ändern" oder „Das wirst du später bereuen…".



Diejenigen, die sich bewusst gegen das Klischee von Haus und Familie entscheiden, werden häufig mit Fragen konfrontiert und in die Position gedrängt sich ständig rechtfertigen zu müssen. Warum willst du keine Kinder? Wirst du nicht einsam sein, wenn du älter bist? Solche Fragen legen den Schluss nahe, dass das traditionelle Lebensmodell, das einzig richtig sei.

Aber wie kann das stimmen? - Schließlich sollten unsere Leben doch so unterschiedlich sein, wie wir Menschen selbst - mit all unseren Träumen, Zielen und unserem ganz individuellen Blick auf das Leben. Kann es nicht genau im Gegenteil sogar bereichernd sein, eine Gesellschaft mit einer Vielfalt an Lebensentwürfen zu gestalten und außerhalb der Box zu denken?

Meiner Meinung nach lohnt es sich häufiger einen kritischen Blick auf die bestehenden Vorurteile zu werfen und sich mit anderen Lebensweisen auseinanderzusetzen. Die Entscheidung für ein Haus und eine Familie sollte genauso respektiert werden wie die Entscheidung, diesen traditionellen Pfad zu verlassen, denn diese tragen zu einer vielfältigen und toleranten Gesellschaft bei.

Merle Treffkorn

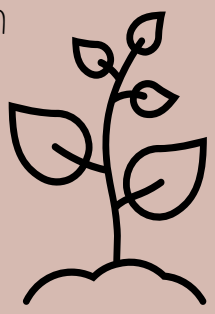
Kleine Schritte verändern die Welt

In unserer Umwelt ist gerade ziemlich viel los und damit ihr immer wisst, was eigentlich gerade passiert und worüber so debattiert wird, zeigen wir dir hier die größten Probleme von Natur und Klima und wie sie angegangen werden können. Mit Fakten, und noch viel wichtiger, mit Lösungsvorschlägen ausgerüstet, bist du dann dazu bereit, die Welt positiv zu verändern!

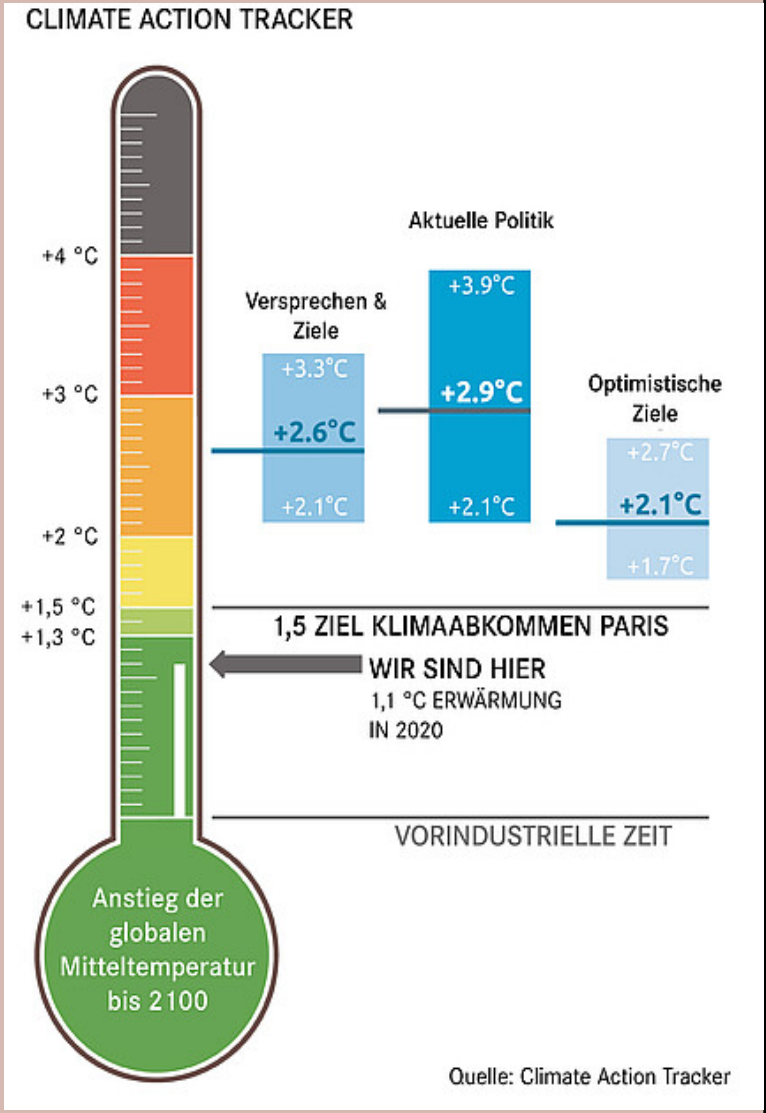
Wohin geht's? – Ziele des Klimaschutzes

20. August 2018, „Skölstreik för klimatet" stand auf dem Schild, womit Greta Thunberg, eine 15-jährige Schülerin, sich vor ihre Schule stellte. Dieser Moment gilt als der Anfang der Klimabewegung „Fridays for Future", welche heute die größte Klimabewegung der Welt ist und in deren Namen wöchentlich tausende Kinder, Jugendliche, Studierende, aber auch ältere Menschen auf die Straße gehen, um gegen den Klimawandel zu protestieren. Aber nicht nur die Klimaaktivist*innen von Fridays for Future kämpfen gegen die Klimakatastrophe, auch Politiker*innen, Forscher*innen und noch viele mehr. Doch wofür kämpfen, protestieren und forschen diese Menschen genau? Was sind die Ziele des Klimaschutzes?

Deutschland will bis 2045 Klimaneutral werden. Klingt gut, ist aber gar nicht so einfach. Klimaneutralität bedeutet nämlich, dass wir gar keine Treibhausgase ausstoßen. Praktisch heißt das z.B. Schluss mit Kohle, keine Verbrennungsmotoren mehr, Fliegen mit Kerosin muss verboten werden und sogar Heizen mit Öl ist zu schädlich. Aber das ist natürlich nicht vollständig möglich. Also dürfen wir nur noch so viele Treibhausgase ausstoßen wie wir wieder aus der Atmosphäre rausholen können. Doch obwohl es dafür schon gute Ideen und auch schon einige Technologien gibt, ist es noch völlig unklar, wie stark wir in Zukunft darauf bauen können.



Das wahrscheinlich bekannteste Ziel ist vermutlich, den globalen Temperaturstieg, also die Durchschnittstemperatur der erdnahen Atmosphäre und der Meere, auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen. Der Weltklimarat geht davon aus, dass wir die 1,5 Grad Grenze sehr wahrscheinlich überschreiten werden. Also werden Auswirkungen wie z.B. Extremwetterereignisse, schlechte Ernten, Hitzewellen, Überflutungen, Hungersnöte zunehmen.



Doch es ist eben ein globales Problem. Also müssen nicht nur die Politik, die Wirtschaft und die Forschung handeln, sondern auch jeder einzelne Mensch. Jeder sollte sich seine eigenen kleinen Ziele setzen, um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Um herauszufinden, was du im Alltag dazu beitragen kannst, gibt es einen Test auf:

https://www.wwf.de/themen-projekte/klimaschutz/wwf-klimarechner

Helene Weise

Schulzeugs

Einfach mal nach Irland – Dublin live und in Farbe

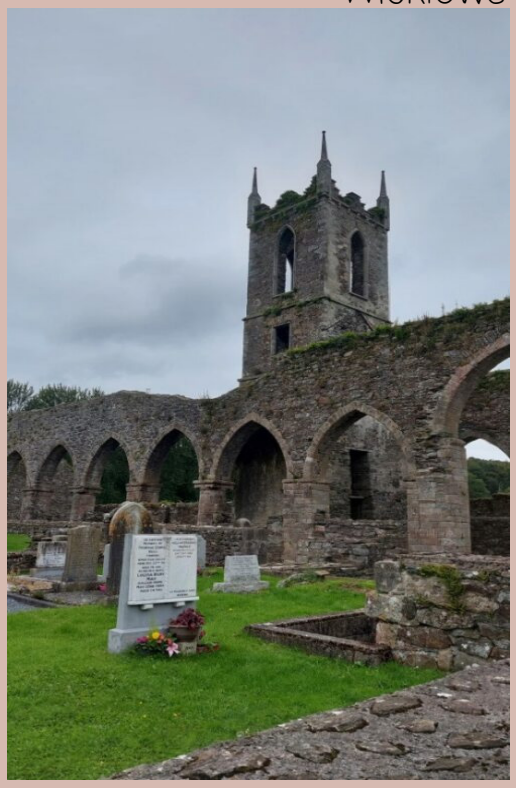
Bar in Dublin

Kaum hatte das Schuljahr begonnen, stand für viele an unserer Schule bereits eine Klassenfahrt an. Auch die Kursfahrten der 12. Klasse fehlten dabei nicht, in der 3. Schulwoche ging es nach Berlin, Wien, Breslau oder Dublin. Hier bekommt ihr einen kleinen Einblick in die Fahrt der Englischleistungskurse nach Dublin und Gründe, warum sich eine Reise in Irlands Hauptstadt lohnt.

Unsere An- und Abreise gestalteten sich sehr angenehm, wir waren die einzigen Kurse, die mit dem Flugzeug in die Lüfte gestiegen sind. An diesem Montag erkundeten wir schon erste Ecken Dublins und liefen an dem Fluss Liffey mit den vielen Brücken entlang.

Am nächsten Tag startete dann unser offizielles Programm mit dem EPIC-Museum, einem Museum über Einwanderung in Irland. Nach diesen tollen Eindrücken hatten wir dann noch unterschiedliche Ausflugsziele, z.B. das Museumsschiff Jeannie Johnston, das Trinity College mit der großen Bibliothek oder einen Ausflug zum Küstenort Howth. Ich will nicht zu viel verraten, denn es selbst zu erleben ist noch intensiver, aber wir alle waren schon beeindruckt von Dublin.

Wicklows



Nichtsdestotrotz waren wir am Mittwoch froh, etwas aus der Stadt herauszukommen und Bergluft zu schnuppern. Für uns ging es mit

dem Bus in die Wicklow Mountains, entlang vieler uralter Ruinen und bildschöner Landschaften. Kaum waren wir in Glendalough, unserem Ziel in den Wicklows, angekommen, nutzten wir gleich die Chance, etwas in der Natur zu wandern und nach den zwei Seen Ausschau zu halten. Unsere Tour wurde noch spannender dank unseres sympathischen Tourguides, der als waschechter Ire von eigenen Erfahrungen und der Geschichte Irlands berichtete.

Gaiety Theatre

Auch am nächsten Morgen erhaschten wir Historisches, indem wir erst die City Hall und dann das Dublin Castle besuchten. Man fühlte sich bei letzterem schon ein wenig wie in "Bridgerton", nicht zuletzt wegen den pompösen Innenräumen. Nach dieser gemeinsamen Besichtigung wählten wiederum Gruppen von uns eigene Sehenswürdigkeiten aus: Einige gelangten zu dem über 230 Jahre altem Gefängnis Kilmainham Gaol, andere schauten sich in anderen - kostenlosen! - Museen Dublins um. Nach all den Erlebnissen genossen wir am Abend noch das Musical "Riverdance" im Gaiety Theatre, welches aufgrund der Tänzer und Sänger sowie der Stimmung im Theater faszinierend war.

Die Zeit verflog schnell und Freitag ging es für uns wieder zurück mit dem Flugzeug. Die letzten Souvenirs wurden gekauft und letzte Fotos noch geschossen, dann wurden wir mit dem Bus abgeholt und machten uns auf zum Dubliner Flughafen. Alles in allem hatte sich die kleine Reise echt gelohnt, zum einen natürlich, um unser Englisch zu üben, zum anderen aber auch die irische Kultur genauer zu verstehen und erleben zu können. Denn nicht nur Dublin, sondern ganz Irland ist absolut sehenswert!

Jette Maiwald

Bilder von Jette Maiwald

Die neuen Vertrauenslehrer an unserer Schule

Herr Köhring &
Herr Köhler

Bilder von Lukas Schmidt

Die Macht der Ziele: Wie sie unsere Psyche formen und antreiben

Die menschliche Psyche ist ein faszinierendes Geflecht aus Emotionen, Gedanken und Motivationen. Eine der treibenden Kräfte hinter unserer psychischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind Ziele. Ob groß oder klein, ob langfristig oder kurzfristig, Ziele haben eine erhebliche Auswirkung auf unser Verhalten, unsere Einstellung und unsere mentale Gesundheit.

Ziele als Motor für Fortschritt

Die Menschheit hat schon immer danach gestrebt, sich Ziele zu setzen und zu erreichen. Diese Ziele können beruflicher, persönlicher oder akademischer Natur sein und fungieren oft als Antrieb für Wachstum und Fortschritt. Indem sie uns eine klare Richtung und einen Sinn geben, helfen sie uns, Hindernisse zu überwinden und unsere Fähigkeiten zu entfalten. Psycholog*innen haben festgestellt, dass das Setzen von zielen positive Emotionen wie Stolz und Freude auslösen kann, wenn sie erreicht werden.

Ziele und die Dopamin- Belohnungsschleife

Das Erreichen von Zielen führt zu einer Freisetzung von Dopamin im Gehirn, einem Neurotransmitter, der oft mit Belohnung und Lust in Verbindung gebracht wird. Diese Dopaminfreisetzung schafft eine Belohnungsschleife, die uns dazu ermutigt, weiterhin auf unsere Ziele hinzuarbeiten. Die Aussicht auf diese Freisetzung von Dopamin kann motivierend sein und ein Gefühl der Erfüllung vermitteln.

Herausforderung und Resilienz

Während das Festlegen und Verfolgen von Zielen eine positive Wirkung haben kann, sind auch Herausforderungen und Rückschläge unvermeidlich. Misserfolge können zu Frustration, Selbstzweifeln und Stress führen. Dennoch kann die Art und Weise, wie wir auf Rückschläge reagieren, unsere psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Menschen, die lernen, aus Misserfolgen zu Lernen und sich wieder aufzurappeln, entwickeln oft eine

größere Widerstandsfähigkeit gegenüber den Unwägbarkeiten des Lebens.

Die Balance finden

Während Ziele eine treibende Kraft sein können, ist es auch wichtig, eine gesunde Balance zu finden. Übermäßige Fokussierung auf Ziele kann zu negativem Stress oder einem Burnout führen, wenn der Druck, sie zu erreichen, überhandnimmt. Es ist ratsam, realistische Ziele zu setzen und auch bei der Herangehensweise flexibel zu sein. Ein offener Geist gegenüber neuen Möglichkeiten und Anpassungen kann dazu beitragen, unnötigen Druck zu reduzieren.

Ziele und das Selbstwertgefühl

Das Erreichen von Zielen kann das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit vermitteln. Menschen, die regelmäßig Erfolge verbuchen, neigen dazu, ein positiveres Selbstbild zu entwickeln. Dies kann sich im Gegenzug positiv auf ihre mentale Gesundheit auswirken und sie besser befähigen, mit stressigen Situationen umzugehen.

Insgesamt zeigt die Forschung, dass Ziele einen erheblichen Einfluss auf die menschliche Psyche haben. Sie können motivieren, fördern, Freude bereiten und das Selbstwertgefühl stärken. Dennoch ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass Ziele nur ein Teil des Lebens sind und Flexibilität sowie Selbstfürsorge genauso essenziell sind, um eine ausgewogene psychische Gesundheit zu erhalten.

Merle Treffkorn

So geht...

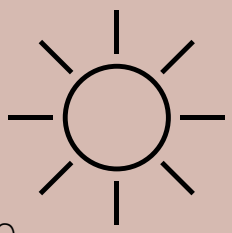
Umweltfreundlich Reisen

Ein Flug von Deutschland zu den Kanarischen Inseln und zurück verursacht 1,9 Tonnen CO2, genauso viel wie auch eine siebentägige Mittelmeerkreuzfahrt. Wobei bei letzterer oft noch An- und Rückflug eingerechnet werden muss. Das ist mehr als die Emissionen, die eine durchschnittliche deutsche Person jährlich mit Auto, Bus und Bahn zusammen verursacht.

Kreuzfahrtschiffe verbrennen außerdem oft auch noch Schweröl, meist ohne die Rußfilter, die man bei Auto finden kann. Die Rußpartikel ziehen bis in die Arktis, lagern sich auf dem Eis ab und sorgen so dafür, dass das Sonnenlicht schlechter reflektiert wird und das Eis so schneller schmilzt. Die Rußpartikel sind zudem noch schädlich für die Gesundheit, sie sind für etwa 50.000 vorzeitige Tode in Europa verantwortlich. Und das sind nur drei Argumente von vielen, Lärmverschmutzung wurde z. B. noch gar nicht genannt...

Bei solchen Fakten vergeht einem schnell die Lust auf Kreuzfahrten, und dass Flüge auch nicht ganz so blendend zu Klimaschutz passen, ist mittlerweile fast allen bekannt. Man beginnt also nach Alternativen zu suchen.

Eine gute Möglichkeit umweltfreundlich zu reisen, ist zum Beispiel einfach eine Fahrradtour zu unternehmen. Der Oder-Neiße Radweg, der auch durch Görlitz führt, bietet sich da an. Übernachten kann man auf Zeltplätzen oder in Hotels, davon gibt es an großen Radwegen meist viele. Statt Rad fahren kann man natürlich auch wandern oder paddeln... Das klingt jetzt allessehr anstrengend, aber ihr könnt das Tempo ja selber angeben und auch mal für ein paar Tage an einem Ort bleiben, der euch gefällt.



Wer nicht immer in Bewegung sein will und sich im Urlaub einfach mal fern von zuhause entspannen will, der kann natürlich auch in einem Ferienhaus wohnen. Wenn es geht, wäre da natürlich ein Haus mit Solaranlage und Wärmepumpe oder Holzheizung am besten. Die umweltfreundlichste Methode (wenn man nicht laufen, paddeln oder Rad fahren will) anzureisen, wäre öffentliche Verkehrsmittel wie Bus oder Bahn zu benutzen. Wenn man wenig Gepäck hat und zu zweit ist, kann man natürlich auch trampen.

Wenn man nicht fliegt, grenzt sich natürlich auch das Gebiet ein, dass man bereisen kann, ohne dass man zwei Wochen An- und Abreise einplanen muss. Aber es gibt auch in Europa genug schöne Gegenden und fremde Kulturen. Man muss ja nicht nach Australien reisen, wenn man noch nicht einmal Europa kennt. Und solange man in der EU reist, macht das auch die Sache mit den Reisepässen und Visa einfacher...

Es gibt also genug Alternativen zu Kreuzfahrten und Flugreisen, bei denen man auch Neues entdecken und/oder sich entspannen kann.

Friederike Ritz

Nett fürs Bücherbrett

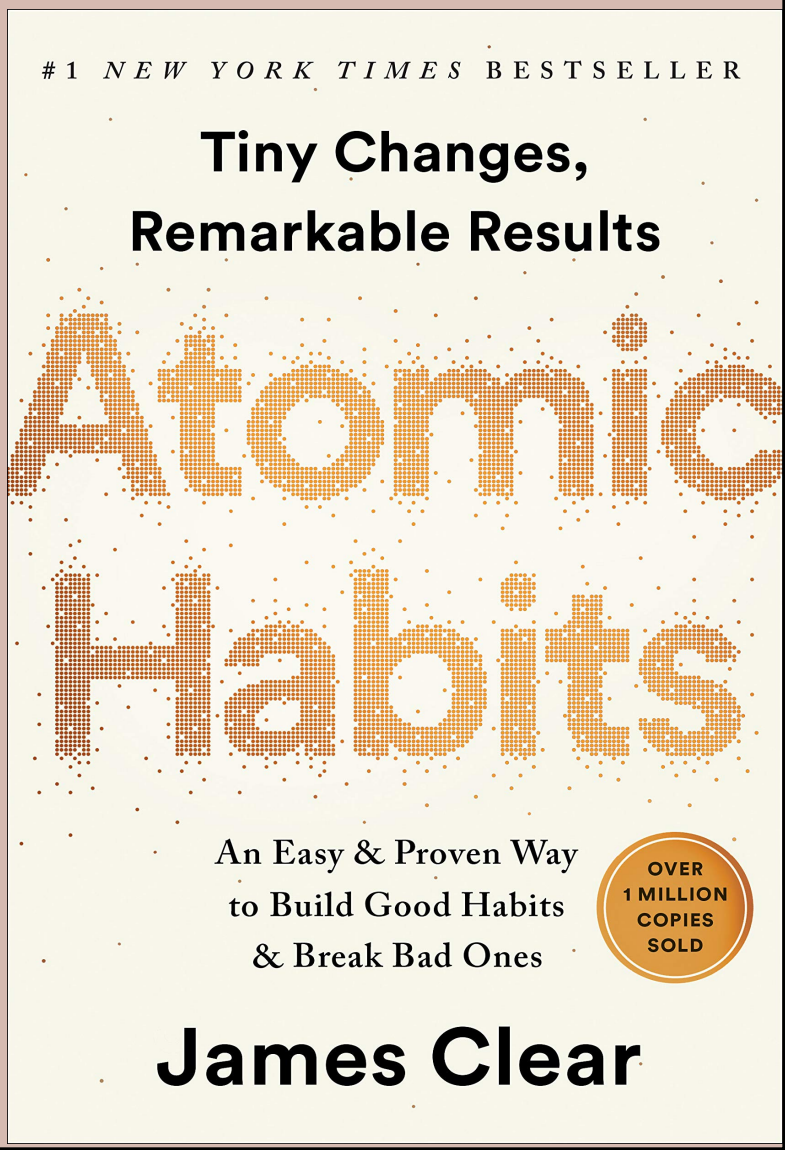
Buchempfehlung:

Atomic Habits von James Clear

Ertappst du dich selbst auch manchmal dabei, wie du stundenlang durch Instagram oder TikTok scrollst, danach aber feststellen musst, dass es dir überhaupt nichts gebracht hat und du dich viel schlechter fühlst als vorher? Oder hast du dir schon einmal etwas vorgenommen, konntest das Ziel dann aber nicht erreichen, egal wie hart du daran gearbeitet hast? Nun, der Grund dafür könnten falsche Glaubenssätze oder Gewohnheiten sein, denn diese sind wichtiger, als man denkt.

Ein Sachbuch, welches dazu anregt, schlechte Gewohnheiten und Glaubenssätze aus dem Weg zu räumen, ist „Atomic Habits" von James Clear. In diesem Buch wird nicht nur erklärt, warum ebendies so wichtig ist und wie man ausgerechnet mit Gewohnheiten Ziele erreichen kann, sondern auch, wie genau man seine guten Gewohnheiten festigt, was eine gute Gewohnheit ausmacht - und natürlich - wie diese überhaupt entstehen kann.

Leicht verständliche, kurze Erklärungen helfen, die Denkweise des Menschen (der ja bekanntlich ein Gewohnheitstier ist) im Bezug auf Gewohnheiten grundlegend zu verstehen.



Mit Beispielen aus dem Alltag wird die konkrete Anwendung des Wissens im Alltag deutlich gemacht. Durch kleine Anekdoten und Side Facts wird es nicht langweilig, das Buch zu lesen, auch wenn es sich um ein wissenschaftliches Sachbuch oder einen Ratgeber handelt, Viele Fakten werden durch Zitieren von wissenschaftlichen Studien belegt, die aber oft zum besseren Verständnis mit Grafiken veranschaulicht sind. Aufgrund der guten Struktur ist es möglich, das Buch als Leitfaden der Gewohnheitsetablierung zu nutzen, es also einfach parallel zu lesen, während man sich eine Gewohnheit aufbaut. Auch erneutes Nachlesen von einzelnen Fakten gestaltet sich dadurch ebenfalls angenehm. Kleine Aufgaben oder Gedankenexperimente am Ende jedes Kapitels helfen, das erlernte Wissen auf sich selbst zu übertragen und sofort in die Praxis umzusetzen.

Wenn du dich also nicht mehr ärgern willst, weil du deine Lebenszeit durch Scrollen am Handy verschwendest, endlich deine Vorhaben umsetzen willst oder mit Ergebnissen aus wissenschaftlichen Studien (die du noch dazu verstanden hast) angeben möchtest, dann solltest du dieses Buch lesen.

Agnes Kretschmer

Rätselwelt

Titel

Welche Wörter kann man aus den Buchstaben
”G E G E N W A R T“ bilden?
(Buchstaben können sich wiederholen, es gibt noch mehr Möglichkeiten)

_____ _____ _____

_____ _____ _____ _____

____ ____ ____ ____

___ ___ ___ ___

Welche Wörter kann man aus den Buchstaben
”F A H R Z E U G“ bilden?
(Buchstaben können sich wiederholen, es gibt noch mehr Möglichkeiten)

_____ _____

_____ _____ _____

____ ____ ____ ____ ____

___ ___

				2	
	1	2	5	1	1
1					
3					
5					
1					
2					

Nonogramme

Die Zahlen zeigen, wie viele Felder in die jeweilige Reihe/Spalte gemalt werden sollen. Wenn die Zahlen in einer Reihe/Spalte getrennt stehen, liegen ein oder mehrere leere Felder zwischen den gemalten Feldern.

				1							1	
			1	1	2	1	2	4	4	4	2	2
		3										
1	3	1										
	1	5										
	2	5										
		4										

Walter Nowak

Auflösung

Garten, Warnen, tragen

Wagen, Agent, Wegen, Regen

Gang, Narr, Wert, Wage

Rat, Art, Eng, Weg,

Fahrer, Gefahr,

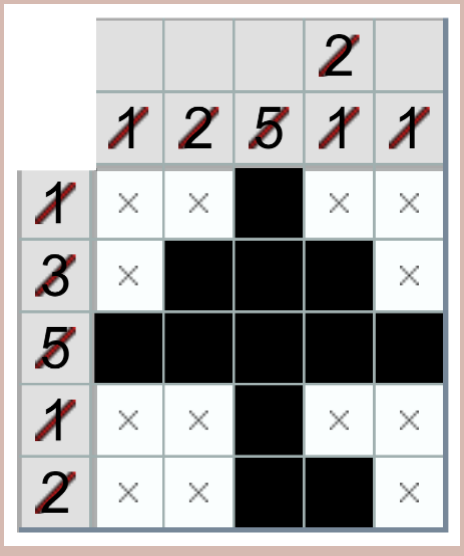
Harfe, Hurra, Frage

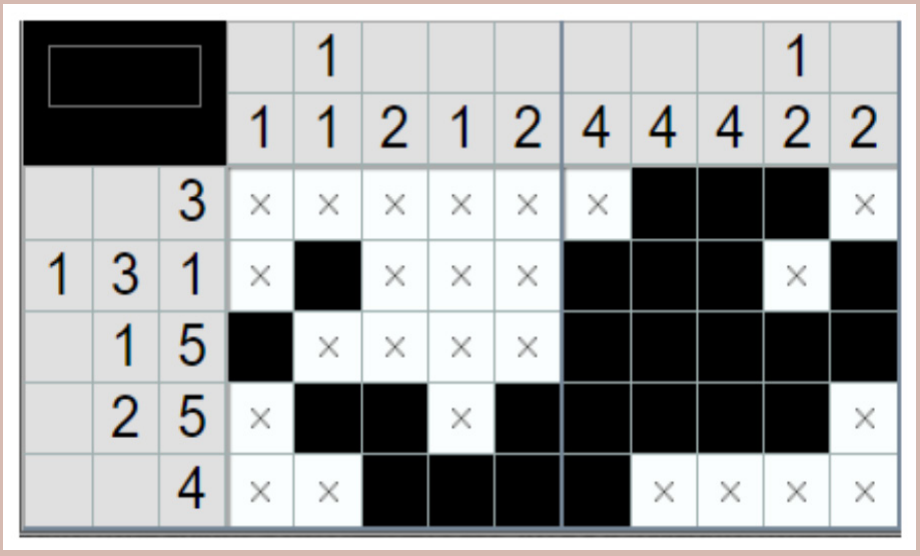
Grau, Ruhe, Frau, Ufer, Auge

Uhr, Ruf

(Es sind weitere Antworten möglich)

Nonogramme





Walter Nowak

Hier schreibt ihr!

Teilt gern eure Gedanken, Kommentare und auch Bücher-, Film-, und Musikempfehlungen mit uns.

Schreibt einfach an:
treffkorn.merle@gym-augustum-anne.goerlitz.de
oder
ritz.friederike@gym-augustum-anne.goerlitz.de

Impressum

Chefredakteurin: Merle Treffkorn, Friederike Ritz

Textredaktion: Friederike Ritz, Merle Treffkorn, Jette Maiwald, Walter Nowak, Jette Maiwald, Helene Weise

Weitere Readaktionsmitglieder: Johann- Paye Wedler, Wictor Nowak, Sonja Kedzierski, Lena Hedrich

Gastautorin: Agnes Kretschmer

Grafik: Junia Carolina Müller

Illustration/ Fotos: Lara Mohwinkel, Lena Karulek, Lukas Schmidt, Jette Maiwald

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt/ AG- Leitung: Junia Carolina Müller

Des Weiteren danken wir den Lehrkräften, welche uns unterstützen und unsere Artikel Korrektur lesen!

Quellen

S. 11 - 12 (Helene Weise), zuletzt abgerufen am 20.11.2023
https://www.youtube.com/watch?v=itIIxeBM8ro&t=304s
https://www.bmz.de/de/agenda-2030
https://fridaysforfuture.de/

-> Bildquellen:
https://www.deutsches-klima-konsortium.de/fileadmin/_processed_/b/1/csm_23_Das_1_5-Grad-Ziel_wird_verfehlt_dbec791378.jpg
https://frankfurter-info.org/news/fridays-for-future-klimaschutz-hat-hoechste-prioritaet/@@images/f1ca345f-0894-4dc3-b2db-594094b423cd.png

S. 18 - 19 (Friederike Ritz)
https://www.umweltbundesamt.de/service/uba-fragen/wie-klimaschaedlich-sind-flugreisen-kreuzfahrten

S. 20
Bildquelle: https://www.tutuwaahwoi.com/wp-content/uploads/2020/10/james-clear-atomic-habits.jpg