

Sean Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

*Für meine Mutter*

Danke für all die Schlaflieder und Nachtgespräche!

**Sean Covey**

# **Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche**

**Ein Wegweiser für mehr Erfolg**

Aus dem Amerikanischen von Ingrid Proß-Gill



**GABAL**  
management



FranklinCovey®

Die amerikanische Originalausgabe »The 7 Habits of Highly Effective Teens« erschien 1998 bei Simon & Schuster, New York, USA.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 3-89749-663-7

Copyright © der Originalausgabe 1998 by FranklinCovey Company

Copyright © 2007 by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Lektorat: Coaching & More Limited, Untermeitingen ([www.coachingandmore.de](http://www.coachingandmore.de))

Umschlaggestaltung: + malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich

Umschlagfoto: plainpicture/Deepol, Hamburg

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg ([www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de))

Druck und Bindung: Aalex Druck, Großburgwedel

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system.

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.franklincovey.de](http://www.franklincovey.de)

[www.franklincovey.ch](http://www.franklincovey.ch)

[www.franklincovey.at](http://www.franklincovey.at)

# Inhalt

## **Erster Teil: Gewohnheiten, Paradigmen und Prinzipien 11**

### **Gewohnheiten 13**

Sie entscheiden über Erfolg und Misserfolg

### **Paradigmen und Prinzipien 21**

Wir bekommen das, was wir sehen

## **Zweiter Teil: Der private Erfolg 45**

### **Das persönliche Selbstwert-Konto 47**

Bei sich selbst anfangen

#### **1. Weg: Pro-aktiv sein 69**

Ich habe mein Leben selbst in der Hand!

#### **2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben 99**

Bestimme dein Schicksal selbst – sonst wird es ein anderer tun

#### **3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun 141**

Die Kraft des Wollens und des Nicht-Wollens

## **Dritter Teil: Der öffentliche Erfolg 173**

### **Das emotionale Beziehungskonto 175**

Der Stoff, aus dem das Leben ist

#### **4. Weg: Gewinn / Gewinn denken 195**

Das Leben ist ein riesiges All-You-Can-Eat-Buffer

#### **5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden 219**

Hal-lo! Du hast zwei Ohren, aber nur einen Mund ...

#### **6. Weg: Synergien schaffen 245**

Der »hohe« Weg

**Vierter Teil: Erneuerung 275**

**7. Weg: Die Säge schärfen 277**

Jetzt geht's um mich

**Gib die Hoffnung nicht auf! 329**

Du wirst Berge versetzen!

**Danke! 333**

**Großartige Bücher für Jugendliche 336**

**Stichwortverzeichnis 338**

**Stimmen zu den »7 Wegen« 344**

**Über FranklinCovey 348**

**Über FranklinCovey im deutschsprachigen Raum 350**

**Über den Autor 351**

Wer bin ich?

Ich bin dein ständiger Gefährte,  
dein größter Helfer oder deine schwerste Last.  
Ich werde dich vorantreiben oder blockieren.

Ich stehe dir gerne zur Seite.  
Die Hälfte der Dinge, die du tust,  
könntest du getrost mir überlassen,  
ich könnte sie schnell und gut für dich erledigen.

Der Umgang mit mir ist einfach – du musst nur konsequent sein.

Zeig mir genau,  
wie du etwas haben möchtest,  
dann werde ich es schon bald für dich erledigen.  
Ich bin der willige Diener aller erfolgreichen Menschen und leider  
auch aller Versager.  
Jene, die groß sind,  
verdanken das mir.  
Jene, die Versager sind,  
habe ich dazu gemacht.

Ich bin keine Maschine,  
obwohl ich so präzise wie eine Maschine arbeite,  
aber auch mit der Intelligenz eines Menschen.  
Du kannst mit mir Gewinne oder auch Verluste machen –  
für mich ist das kein Unterschied.

Nimm mich, trainiere mich, sei mir gegenüber konsequent,  
und ich werde dir die Welt zu Füßen legen.  
Bist du mir gegenüber jedoch nicht konsequent,  
werde ich dich zerstören.

Wer bin ich?



**Ich bin die  
Gewohnheit.**



**ERSTER TEIL:**

---

# **Gewohnheiten, Paradigmen und Prinzipien**

---

## **Gewohnheiten**

Sie entscheiden über Erfolg und Misserfolg

## **Paradigmen und Prinzipien**

Wir bekommen das, was wir sehen



# Gewohnheiten

## SIE ENTSCHEIDEN ÜBER ERFOLG UND MISSERFOLG

*Hallo! Ich heiße Sean und habe dieses Buch geschrieben. Natürlich weiß ich nicht, wie du es bekommen hast – vielleicht hat deine Mutter es dir gegeben oder du hast es dir selbst gekauft, weil du den Titel interessant findest. Ich bin jedenfalls froh, dass es bei dir gelandet ist. Jetzt brauchst du es nur noch zu lesen!*

Es gibt ja viele Jugendliche, die gerne lesen – ganz ehrlich, ich war keiner von ihnen. Vielleicht möchtest du dieses Buch ja auch einfach ins Regal stellen? Bitte warte noch einen Moment! Gib mir eine Chance! Wenn du weiterliest, verspreche ich dir, dass es dir ganz sicher nicht langweilig wird. Damit dir das Buch richtig viel Spaß macht, habe ich viele coole Comics, gute Ideen, kluge Sprüche und spannende Geschichten über Jugendliche aus der ganzen Welt hineingepackt ... und auch noch ein paar richtig tolle Überraschungen. Gibst du mir eine Chance?

Okay? Okay!!!

Super! Dann zurück zum Buch. Es beruht auf einem Buch mit dem Titel *Die 7 Wege zur Effektivität*, das mein Vater Stephen R. Covey vor vielen Jahren geschrieben hat. Erstaunlicherweise wurde es einer der größten Bestseller aller Zeiten! Diesen Erfolg verdankt mein Vater auch mir und meinen Geschwistern. Wir waren seine Versuchskaninchen. Er probierte seine ganzen Psycho-Experimente an uns aus. Keine Sorge! Wir haben alles gut überstanden!

**Wir entwickeln unsere  
Gewohnheiten selbst, doch  
dann bestimmen sie  
unser Leben.**

ENGLISCHER DICHTER

Warum habe ich dieses Buch dann überhaupt geschrieben? Ganz einfach: Das Buch meines Vaters ist für ältere Leute gedacht und manchmal echt langweilig. Deshalb wollte ich ein echt cooles Buch nur für Jugendliche schreiben. Ich denke, das ist wichtig, denn das Leben ist kein Spielplatz, vor allem für Teenager! Die Welt da draußen ist ein echter Dschungel! Mein Buch soll ein Kompass für dich sein, der dich sicher durch diesen Dschungel führt.



Ich selbst erinnere mich noch sehr gut daran, wie es war, jung zu sein – eine wilde Achterbahnfahrt! Oft frage ich mich, wie ich das alles überlebt habe. Manchmal war es ganz schön knapp! In der siebten Klasse zum Beispiel, da war ich das erste Mal so richtig verliebt. Sie hieß Nicole. Natürlich traute ich mich nicht, sie anzusprechen. Deshalb schickte ich meinen Freund Clar zu ihr. Clar sagte Nicole, dass ich total auf sie abfuhr, und erstattete mir dann Bericht:

*»Hallo, Sean, ich habe Nicole gesagt, dass du sie total toll findest.«*

Ich kicherte verlegen: *»Und was hat sie gesagt?«*

Sie hat gesagt: *»Sean – der ist doch so fett!«*

Clar lachte, aber ich, ich war total am Boden. Ich schwor mir, mich nie wieder zu verlieben. Mit dem Thema Mädchen war ich durch – für immer! Irgendwann änderte sich das dann wieder – zum Glück!

Na ja, sicher kennst du diese typischen Teen-Probleme auch nur allzu gut:

*»Die Schule, die Hausaufgaben, mein Job, meine Freunde, Feten und dann auch noch meine Familie ... Das ist einfach zu viel für mich. Hilfe!«*

*»Alle anderen sind viel cooler, viel intelligenter, viel hübscher, viel beliebter. Mann, wenn ich doch auch solche Haare hätte, solche Klammotten, so einen Freund, dann wäre alles ganz easy!«*

*»Irgendwie habe ich nichts im Griff. Ich habe keine Kontrolle mehr über mein Leben!«*

*»Meine Familie ist total ätzend! Meine Eltern gehen mir tierisch auf die Nerven! Immer meckern sie an mir herum. Ich kann ihnen einfach nichts recht machen!«*

*»Ich weiß, dass ich nicht so lebe, wie ich sollte. Ich nehme alles mit: Drogen, Alkohol, Sex – einfach alles! Wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin, gebe ich nach und mache überall mit.«*

*»Ich habe mal wieder mit einer Diät angefangen – schon meine fünfte oder so in diesem Jahr. Ich will echt abnehmen, aber ich schaffe es einfach nicht durchzuhalten! Immer wenn ich mit einer neuen Diät anfangen, bin ich ganz zuversichtlich. Aber meistens gebe ich bald wieder auf. Und dann fühle ich mich total mies.«*

*»Im Augenblick läuft es in der Schule nicht gut. Wenn ich es nicht schaffe, bessere Noten zu bekommen, kann ich den Abschluss echt vergessen!«*

*»Ich bin oft launisch und total schlecht drauf. Ich kann mich selbst nicht leiden, hab aber keine Ahnung, was ich dagegen machen soll.«*

So ist das Leben! Irgendwie haben alle dieselben Probleme. Aber: Hier hast du einen »Werkzeugkasten«, um die großen und kleinen Probleme des Lebens in den Griff zu bekommen.

Was drin ist? Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche – sieben Gewohnheiten, die glückliche, erfolgreiche Jugendliche auf der ganzen Welt auszeichnen.

Du möchtest sicher wissen, wie diese Gewohnheiten aussehen. Ich will dich nicht mehr auf die Folter spannen. Hier sind sie, immer mit einer kurzen Erläuterung:

1. Weg: **Pro-aktiv sein**  
Verantwortung für sein Leben übernehmen
2. Weg: **Schon am Anfang das Ende im Sinn haben**  
Sein Leitbild und seine Ziele finden
3. Weg: **Das Wichtigste zuerst tun**  
Prioritäten setzen und das Wichtigste zuerst machen

- 4. Weg: **Gewinn/Gewinn denken**  
Die Einstellung haben, dass alle gewinnen können
- 5. Weg: **Erst verstehen, dann verstanden werden**  
Anderen wirklich zuhören
- 6. Weg: **Synergie schaffen**  
Zusammenarbeiten, um mehr zu erreichen
- 7. Weg: **Die Säge schärfen**  
Sich regelmäßig selbst erneuern

Die 7 Wege bauen aufeinander auf. Bei den ersten drei geht es um Selbstbeherrschung – um »privaten Erfolg«. Bei den Wegen 4 bis 6 geht es um Beziehungen und Teamarbeit; das nennt man »öffentlichen Erfolg«. Denn: Bevor man ein guter Teamspieler werden kann, muss man erst mal mit sich selbst klarkommen. Deshalb muss der private Erfolg immer dem öffentlichen vorausgehen. Der 7. Weg schließlich ist die persönliche Erneuerung. Durch ihn werden die anderen Wege erst möglich.

Die 7 Wege sind eigentlich ganz einfach, oder? Sie können aber enorm wirksam sein, das wirst du bald merken. Man kann sie besonders gut verstehen, wenn man sich klarmacht, was sie *nicht* sind. Deshalb kommen jetzt erst mal ihre Gegensätze, die

## **7 Wege zur Ineffektivität für Jugendliche**

### **1. Weg: Reagieren**

Die Schuld an seinen ganzen Problemen seinen Eltern geben, seinen blöden Lehrern, seinem Freund oder seiner Freundin, der Regierung oder sonst irgendjemandem. Ein Opfer sein. Keine Verantwortung für sein Leben übernehmen. Einfach etwas Falsches machen, wenn einem danach ist, obwohl man genau weiß, dass es falsch ist.

## **2. Weg: Keinen Plan haben**

Nicht vorausdenken. Nur im Augenblick leben. Nie an morgen denken. Sich keine Ziele setzen. Sich keine Gedanken über die Konsequenzen seines Handelns machen. Eine ewige Fete feiern, Raubbau mit dem eigenen Körper treiben.

## **3. Weg: Das Wichtigste immer zuletzt tun**

Das, was im eigenen Leben am wichtigsten ist, erst dann erledigen, wenn man ewig mit Freunden telefoniert hat, sich endlose DVDs reingezogen hat, endlos im Internet rumgesurft oder tagelang nur herumgehungen ist. Die Hausaufgaben immer auf irgendwann verschieben. Dafür sorgen, dass unwichtige Dinge immer vor den wichtigen kommen.

## **4. Weg: Konkurrenzdenken**

Das Leben als einzigen Konkurrenzkampf sehen. Seine Mitschüler fertig machen, weil die einen auch fertigmachen wollen. Keinem anderen Erfolg gönnen. Glauben, dass man verliert, wenn andere gewinnen. Und: Wenn es so aussieht, als würde man verlieren, alles tun, um andere mitzureißen.

## **5. Weg: Ständig reden – nie zuhören**

Immerzu reden – wozu hat man denn schließlich einen Mund? Immer seine eigene Meinung in den Mittelpunkt stellen. Anderen nie richtig zuhören, sondern versuchen, ihnen seine Meinung aufzudrängen.

## **6. Weg: Nicht mit anderen im Team arbeiten**

Wie auf einer einsamen Insel leben. Eins steht ja wohl fest: Die anderen sind komisch, denn sie sind ja anders als man selbst. Weshalb sollte man also versuchen, mit ihnen klarzukommen? Teamarbeit ist höchstens was für Hunde. Da die anderen ohnehin nichts draufhaben, ist es sowieso besser, wenn man alles alleine macht.

## **7. Weg: Sich völlig verausgaben**

Sich keine Zeit nehmen, um sich immer wieder neu aufzustellen, sich weiterzuentwickeln und zu verbessern. Nie irgendetwas auf den Grund gehen. Nie etwas Neues lernen. Bloß nichts für seinen Körper tun. Guten Büchern, der Natur und allem anderen, was einen inspirieren könnte, tunlichst aus dem Weg gehen.

Eins ist klar: Diese Wege führen direkt in die Katastrophe! Trotzdem folgen ihnen viele von uns – ich übrigens manchmal auch! Kein Wunder, dass das Leben oft kaum auszuhalten ist!

## Was sind eigentlich Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Dinge, die wir immer wieder machen. Meistens sind wir uns aber gar nicht bewusst, dass wir Gewohnheiten haben. Sie laufen ganz automatisch ab.

Viele Gewohnheiten sind gut, beispielsweise

- regelmäßig Sport treiben
- vorausplanen
- Respekt für andere zeigen

Anderere Gewohnheiten sind schlecht, wie

- negativ denken
- sich minderwertig fühlen
- anderen die Schuld geben

Manche Gewohnheiten spielen eigentlich gar keine Rolle – man hat sie einfach nur so, etwa

- abends duschen
- seinen Joghurt mit der Gabel essen
- Zeitschriften von hinten nach vorn lesen

Je nachdem, welche Gewohnheiten wir haben, werden sie uns Erfolg oder Misserfolg bringen. Oder anders gesagt – wir werden selbst zu dem, was wir immer wieder tun. Der schottische Schriftsteller Samuel Smiles hat das so ausgedrückt:

*Wer einen Gedanken sät, wird eine Handlung ernten;  
wer eine Handlung sät, wird eine Gewohnheit ernten;  
wer eine Gewohnheit sät, wird einen Charakter ernten;  
wer einen Charakter sät, wird ein Schicksal ernten.*

Zum Glück bist du stärker als deine Gewohnheiten. Du kannst sie verändern! Verschränke doch bitte mal die Arme. Gut! Und jetzt versuche, das Ganze doch einmal andersherum zu machen. Ein ziemlich komisches Gefühl, oder? Wenn du deine Arme aber einen Monat lang andersherum verschränken würdest, würde dir das gar nicht mehr komisch vorkommen. Es wäre dann einfach eine neue Gewohnheit.

Du hast also immer die Chance, dich vor den Spiegel zu stellen und zu sagen: »He, das gefällt mir nicht!«, und eine schlechte Gewohnheit durch eine bessere zu ersetzen. Sicher ist das manchmal nicht so leicht, aber es geht immer.

Natürlich wirst du nicht alle Ideen aus diesem Buch haarklein umsetzen können. Aber das muss auch gar nicht sein. Es wird dein Leben schon ungemein verändern und bereichern, wenn du dem einen oder anderen der 7 Wege – die ja auch Gewohnheiten sind – folgst.



### **Die 7 Wege können dir helfen:**

- die Kontrolle über dein Leben zu bekommen
- deine Beziehungen zu deinen Freunden zu verbessern
- bessere Entscheidungen zu treffen
- mit deinen Eltern klarzukommen
- Süchte zu überwinden
- Werte zu finden und zu erkennen, was dir wichtig ist
- in kürzerer Zeit mehr zu schaffen
- dein Selbstvertrauen zu stärken
- glücklich zu werden
- die Balance zwischen der Schule, deiner Arbeit, deinen Freunden und allem anderen zu finden

Noch etwas: Dieses Buch gehört dir – daher solltest du es auch wirklich benutzen. Nimm dir einen Stift oder einen Textmarker und heb alles hervor, was dir wichtig erscheint. Unterstreiche oder umkringle die Ideen, die dir am besten gefallen. Mach dir auf dem Rand Anmer-

kungen. Kritzle im Text herum. Lies die Geschichten, die du besonders spannend findest, mehrmals. Präge dir die Zitate ein, die dir Hoffnung machen. Versuche, die »kleinen Schritte« am Ende der einzelnen Kapitel gleich in die Tat umzusetzen – sie werden dir helfen, die 7 Wege fest in deinem Leben zu verankern. Arbeite mit diesem Buch, dann wird es dir auch etwas bringen.

Übrigens: Falls du zu den Lesern gehörst, die am liebsten erst mal herumblättern und nach Comics und anderen interessanten Kleinigkeiten suchen, ist das natürlich auch völlig in Ordnung. Aber irgendwann solltest du das Buch dann von vorn bis hinten lesen. Die 7 Wege haben nämlich eine feste Reihenfolge – sie bauen aufeinander auf. Der 1. Weg kommt nicht ohne Grund vor dem 2. ...

Wie sieht's nun aus? Wirst du dieses Buch lesen? Ich würde mich sehr darüber freuen!



Gleich kommen die dümmsten Sprüche aller Zeiten. Die willst du doch sicher nicht verpassen, oder? Also, lies unbedingt gleich weiter!