

Ausgabe 1



**Dean - Einfach stark auch ohne
perfekt zu sein**

Kapitelübersicht:

Kapitel 1

Dean unter Druck

Dean merkt, dass ihn Schule, Training und Erwartungen überfordern. Er will allen gerecht werden, verliert sich aber selbst ein wenig dabei.

Kapitel 2

Was dich stark macht

Ein Gespräch mit einer Trainerin, einem Lehrer oder einem Elternteil bringt neue Perspektiven. Es geht um innere Stärke, Motivation und dass Ehrgeiz auch leicht sein darf.

Kapitel 3

Fokus statt Verzettelung

Dean lernt, wie man mit einfachen Methoden (Atemfokus, Mini-Meditationen) klarer wird.

Kapitel 4

Wenn's mal kracht – Resilienz rockt

Ein Rückschlag im Sport oder eine schlechte Note. Dean will aufgeben, lernt aber, dass Scheitern dazugehört.

Kapitel 5

Der Container für den Kopf

Dean trifft auf einen Coach (vielleicht ein Mentaltrainer), der ihm zeigt, wie man Sorgen und Druck "wegpackt".

Kapitel 6

Erdung – wie du wieder bei dir ankommst

Dean entdeckt Übungen, um im Stress wieder runterzufahren. Erdungstechniken, Körperwahrnehmung, Natur als Ressource. Auch mentale „Notanker“ kommen vor.

Kapitel 7

Mein Spiel, mein Leben

Dean erkennt, dass er nicht perfekt sein muss und trotzdem erfolgreich sein kann. Er entwickelt eigene Ziele, neue Leichtigkeit und Vertrauen in sich selbst.

Ein kleiner Hinweis:

Die Bilder wurden mit Hilfe von KI erstellt. Dabei kann es passieren, dass Leyla, Mia, Dean oder die anderen Figuren manchmal auf den unterschiedlichen Bildern ein bisschen anders aussehen.

Das tut mir wirklich leid, ich hoffe, ihr könnt das verzeihen und habt trotzdem Freude an dem Buch und Bildern!

Vorwort

Dieses Buch ist für dich.

Egal, ob du Sport liebst oder Mathe hasst. Ob du gern aufstehst oder morgens dreimal auf „Snooze“ drückst.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Kein „Du musst“-

Ratgeber. Es ist eine Wegbeschreibung. Eine Einladung, dein eigenes Tempo zu finden.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich weiß, wie es sich anfühlen kann, wenn der Druck zu groß wird. Wenn Schule, Training, Erwartungen und das ganze „Erwachsenwerden“ manchmal zu viel sind. Ich kenne diese Momente aus dem echten Leben aus dem Sport, aus vielen Gesprächen mit Jugendlichen.

Dean ist keine perfekte Figur. Und das ist gut so. Er **Stolpert, Zweifelt. Lacht, Fällt** hin und **Steht** wieder auf. Und genau darum geht es: stark zu sein, nicht trotz, sondern wegen deiner Ecken und Kanten. Dieses Buch soll dir Werkzeuge zeigen, mit denen du dich selbst besser verstehen kannst und dir Mut machen, dein eigenes Spiel zu spielen. Mit Fokus. Mit Herz und mit Leichtigkeit.

Ich wünsche dir, dass du darin etwas findest, das dir weiterhilft, vielleicht nur einen Satz, vielleicht eine ganze neue Sicht.

Wenn du dann beim Lesen manchmal denkst:

„Genau das fühlt sich gerade nach mir an.“

Dann ist es das, wofür ich dieses Buch geschrieben habe.

Kapitel 1

Dean unter Druck

Dean saß im Bus, Kopfhörer in den Ohren, aber er hörte gar nicht hin. Die Musik ballerte Beats, doch in seinem Kopf spielte eine ganz andere Playlist: Gedankenlärm.

Hausaufgaben nicht gemacht.

Mathearbeit morgen.

Training nach der Schule.

Und Papa hatte gestern mal wieder gesagt:

„Du musst mehr Gas geben, Dean! Talent reicht nicht.“

Klar, danke für nichts, Papa.

Dean starrte aus dem Fenster und draußen war es am Regnen. Natürlich passte es zu seinem inneren Wetterbericht: grau, nass und Chaos im Kopf.

Er mochte Eishockey, Baseball und ab und zu sogar Mathe. Aber gerade war alles einfach nur zu viel: Jeder wollte etwas von ihm, Lehrer, Trainer, Eltern und er selbst? Keine Ahnung, wo er gerade war.

An der nächsten Haltestelle stieg Mia ein.

Sie trug einen Hoodie mit Sonnenaufdruck, grinste breit und tippte ihm auf die Kopfhörer.

„Na Eishockeystar! Schon wieder im Tunnel?“

Dean zog einen Mundwinkel hoch.

„Eher im Nebel.“

„Lass mich raten: Schule, Training, Leben?“

„Volle Punktzahl.“

Mia setzte sich neben ihn und zog ein Notizbuch aus dem Rucksack. Auf dem Cover stand fett:

„Mein Kopf ist kein Mülleimer.“

„Was ist das?“ fragte Dean.

„Mein Anti-Stress-Buch. Da landet alles drin, was mich nervt. Gedanken, Sorgen, To-Do-Listen. Raus aus dem Kopf, rein ins Buch.“

Sie blätterte kurz. Die Seiten waren voll mit Kritzeleien, kurzen Texten, kleinen Wutausbrüchen und sogar ein paar Schimpfwörtern.

Dean musste grinsen.

„Du schreibst echt 'Mist-Hausaufgabe in Bio' auf?“

„Klar. Hilft. In meinen Kopf wird es dadurch ... ruhiger.“

Dean nickte langsam. Vielleicht war das gar nicht so blöd.

Der Bus hielt an. Sie waren fast an der Schule. Dean atmete tief durch, aber irgendwie nicht richtig. Alles fühlte sich trotzdem eng an.

Heute war wieder so ein Tag.
Aber vielleicht, musste er nicht perfekt sein.
Vielleicht reichte es, einfach Dean zu sein.



Dean im Gedanken auf dem Eis

Kapitel 2

Was dich stark macht

In der ersten Schulstunde war Dean noch im Halbschlaf. Physik. Frau Krall redete irgendwas von

Energieerhaltung, aber Dean dachte nur an seinen Energieverlust.

Nach dem Gong packte er seine Sachen zusammen, als plötzlich Herr Stein vor ihm stand, sein Sportlehrer.

Locker, freundlich, aber mit Blicken, die alles durchschauten.

„Dean, hast du mal kurz für mich 'ne Minute?“

Dean nickte, folgte ihm in den kleinen Geräteraum neben der Turnhalle. Alte Matten, Medizinbälle und dieser typische Turnschuhgeruch. Retro pur.

„Du wirkst grad ziemlich unkonzentriert“, sagte Herr Stein direkt.

Dean zuckte mit den Schultern.

„Geht so. Viel los halt.“

Der Lehrer nickte langsam.

„Weißt du, viele denken, stark sein heißt, alles gleichzeitig zu wuppen. Schule, Training, Freunde, Social Media und dabei noch lächeln. Aber echt stark bist du, wenn du merkst, dass es zu viel ist und trotzdem weitermachst. Es muss nicht immer alles perfekt sein.“

Dean sah ihn an.

„Aber wenn ich kein Gas gebe, verliere ich den Anschluss ... im Team, in der Schule, überall.“

„Oder du checkst irgendwann nicht mehr, was du eigentlich willst.“ sagte Herr Stein ruhig.

„Und das ist das einzige, was du niemals verlieren solltest.“

Dean schwieg. Das war ... direkt, aber irgendwie ziemlich wahr.

„Ich zeig dir was“, sagte Herr Stein. „Dauert nur 30 Sekunden, hilft aber wie drei Stunden Schlaf.“

Er stellte sich gerade hin und schloss die Augen.

„Atme tief durch die Nase ein, ... als würdest du den ganzen Stress einsaugen. Dann durch den Mund ausatmen, als würdest du eine riesige Seifenblase pusten.“

Dean machte mit. Fühlte sich komisch an, aber irgendwie ... gut.

„Noch mal. Diesmal denkst du beim Ausatmen: Ich bin hier und das reicht.“

Dean atmete.

Ich bin hier und das reicht.

Ein kleiner Moment, Aber er fühlte sich leichter an. Nicht optimal, aber ruhiger.

„Mach das vor Arbeiten vor deinen Spielen, oder wenn dein Kopf platzt. Reset-Knopf für dein System.“

Dean grinste leicht.

Nicht kämpfen. Atmen. Weitermachen.

Vielleicht war das der Anfang von echter Stärke.