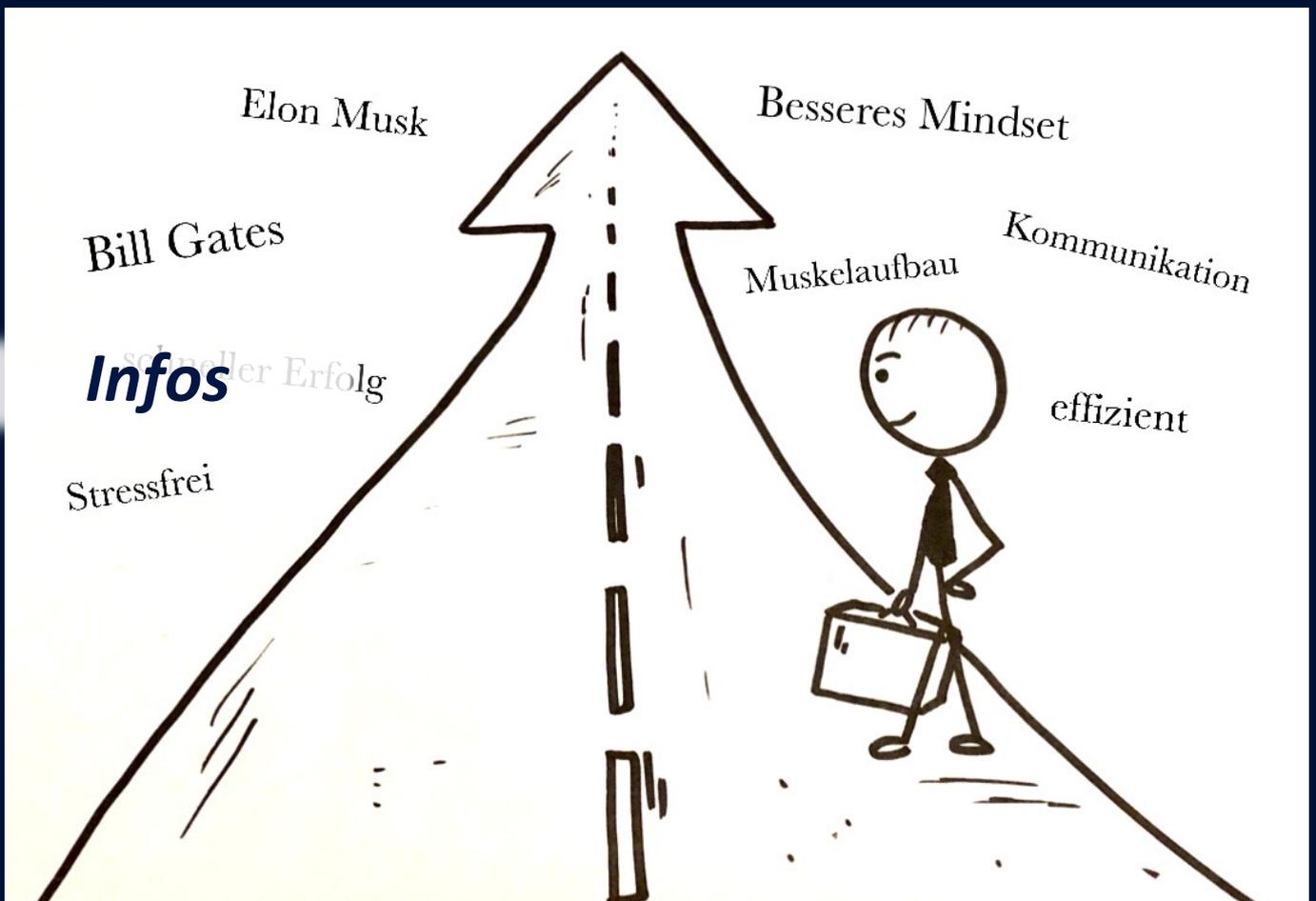




# GyRoLife

- Die Schülerzeitung am Gymnasium Rodenkirchen -

## Aktuelles



## Meinungen

Im Fokus:

~ Das Geheimnis des Erfolgs ~



**Was ist los an unserer Schule? GyRoLife gibt Hintergrundinfos zu ausgewählten schulischen Angeboten und Terminen aus Schülersicht – und dieses Mal im Fokus: „Das Geheimnis des Erfolgs“.**

Die neunzehnte Ausgabe der Schülerzeitung dreht sich rund um das Thema **Erfolg**. Was ist Erfolg eigentlich und welche verschiedenen Definitionen beziehungsweise Interpretationen beinhaltet der Begriff? Außerdem werfen wir einen Blick auf verschiedene Einflussfaktoren, die uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Dazu gehören Motivation, Kommunikation, Strategien zum Erreichen eines besseren Mindsets, der Umgang mit Leistungsdruck und vieles mehr. Darüber hinaus haben wir die Leiterin der Begabtenförderung, Frau Bätz, interviewt und uns mit dem Werdegang verschiedener erfolgreicher Personen beschäftigt, wie beispielsweise Elon Musk.

Zudem greift die Ausgabe die **Olympischen Spiele** auf und der politische Einfluss dieser wird behandelt, sowie einzelne Sportarten.

Zu Beginn des Jahres fand der Wettbewerb **Jugend forscht** statt und Yichen Zhang, welcher 2021 sein Abitur am Gymnasium Rodenkirchen machte, belegte den zweiten Platz mit seinem „CROPS Projekt- Ein primitiver Ansatz eines ferngesteuerten Pflanzensystems“.

Anfang April fand die **Mottowoche** der Q2 statt und die Stufe verabschiedete sich nach acht Jahren auf dem Gymnasium.

Außerdem findet nun freitags nach der 6. Stunde bis 15 Uhr das „**Gymro- You Matter! Café**“ im SV Raum statt. Es ist ein Begegnungsort zum Austausch und Miteinander, nachdem dies in den letzten zwei Jahren zu kurz gekommen ist.

**Mochtet auch Ihr hier etwas ankündigen oder über eine bereits erfolgte Veranstaltung informieren? Oder habt Ihr Ratschläge und Verbesserungsvorschläge für GyRoLife? Dann sendet uns Euren Beitrag, Eure Anregungen oder eine Rückmeldung an [gyrolife@gmx.de](mailto:gyrolife@gmx.de).**

**Leni Kirchhoff, Q1**

## Die Definition von Erfolg

**So gut wie jeder Mensch strebt in seinem Leben nach Erfolg. Eine gewisse Anerkennung ist in unserer Gesellschaft das Maß vieler Dinge. Aber was ist Erfolg überhaupt und wie lässt er sich für uns definieren?**

Erfolg ist allgemein das Erreichen von selbst vorher festgelegten Zielen oder Dingen, die allgemein als erstrebenswert gelten. Für viele Menschen ist das Geld, teure Wertgegenstände oder ein großes Anwesen. Materieller Luxus.

Für andere ist es die eigene Zufriedenheit und das Glück. Eine glückliche Familie, ein gesunder Lebensstil. Was für einen selbst Erfolg bedeutet hängt ganz davon ab, wer man ist und wie man sein Leben gestalten möchte. Erfolg kann alles Mögliche sein, alles, was man erreichen oder besitzen möchte aber vor allem sollte es etwas sein, was einen glücklich und zufrieden macht.

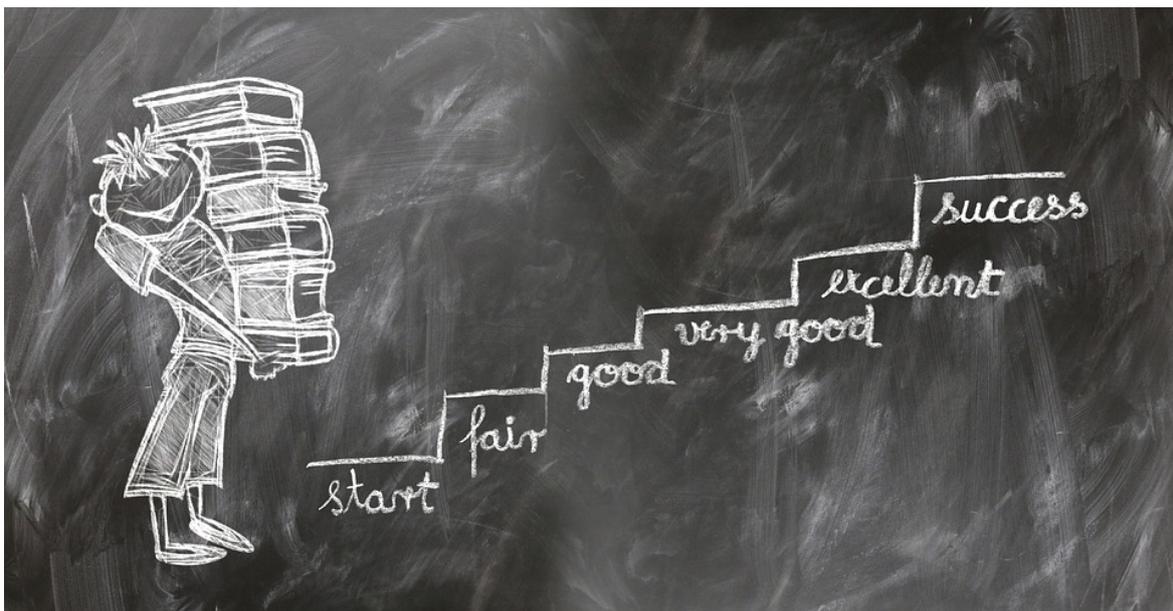
### „Jeder ist seines Glückes Schmied“

Diesen Satz kennen wir alle. Und auch wenn er nur so daher gesagt wirken mag, liegt darin sehr viel Wahres. Wenn du erfolgreich sein und etwas erreichen willst, musst du selber wissen, was du dafür tun kannst und bereit bist zu tun. Wer erfolgreich sein möchte, braucht ein (konkretes) Ziel und etwas, wofür er arbeiten will. „Konkret“ steht hier in Klammern, da Erfolg eben für jeden anders definiert werden kann.

Denn ein persönlicher Erfolg kann auch sein, seine körperliche- oder mentale Gesundheit zu verbessern und ein glücklicher und gesunder Mensch zu sein. Hier ist der Erfolg dann eher ein Prozess oder eine langzeitige Veränderung. Es gibt also auch keine allgemeine Erfolgs Formel auf die jeder zurückgreifen kann, wenn er möchte. Jeder und jede von uns hat eigene Stärken, Schwächen und Fähigkeiten und so ist Erfolg für jeden etwas ganz persönliches und eine Sache der eigenen Perspektive.

Trotzdem gibt es Tricks und Möglichkeiten, die einem helfen sein Ziel zu erreichen. Diese werden im Folgenden ausgeführt.

**Beeke Honnen, 8f**



## Interview mit Frau Bätz

**Die Begabtenförderung ist schon lange ein Teil unserer Schule. Doch wer hat sie ins Leben gerufen, in welchem Rahmen findet sie statt, welche Ziele hat sie und welche Talente werden durch Sie gefördert ? All diese Fragen haben wir Frau Bätz, der Leiterin der Begabtenförderung, in einem Interview gestellt und für euch geklärt.**

**GyRoLife:** Wann und von wem wurde die Begabtenförderung gegründet?

**Frau Bätz:** Als ich an diese Schule gekommen hat Rolli Wülfing die Begabtenförderung geleitet. Er war damals Chemielehrer und Mitglied der Schulleitung und hat die Begabtenförderung mit viel Engagement ins Leben gerufen. Mit viel Flexibilität hat er sich immer nach den Schülern gerichtet und mich schließlich gefragt, ob ich Interesse daran hätte die Begabtenförderung mit ihm zu betreuen.

**GyRoLife:** Und welche Bereiche der Begabung werden in der Begabtenförderung gefördert?

**Frau Bätz:** Im Prinzip haben wir gar kein einheitliches Programm, das wir für alle Schüler:innen gleich vorschlagen. Wir machen auch keine Intelligenztests oder so, das fragen auch manchmal Eltern, inwiefern wir diagnostizieren, aber im Prinzip diagnostizieren wir nicht durch Tests. Das liegt auch daran, dass wir hier in einem Einzugsgebiet sind, wo die Eltern es ganz oft selbst im Blick haben, das heißt, wenn wir hochbegabte Kinder haben, sind die von zuhause schon oft diagnostiziert. Bei uns schlagen die Fachlehrer:innen die Schüler:innen vor. Wir können auf die Wünsche der Kinder eingehen, also fördern wir das, worauf die Kinder Lust haben. Die Begabtenförderung soll eine Belohnung für besonders gute Leistungen sein und deshalb führen wir die Beratungsgespräche so, dass wir erst einmal gucken, was wir alles an Möglichkeiten haben und was die Kinder gerne machen würden. Generell ist das Ganze sehr schülerorientiert.

**GyRoLife:** Werden auch künstlerisch-, musikalisch- und sportlich begabte Schüler/Innen gefördert?

**Frau Bätz:** Zu Corona Zeiten sind wir leider sehr eingeschränkt. Wir hatten aber schon Fälle von Schüler:innen, die beispielsweise den Sportunterricht in höheren Klassen besucht haben, Musik Ensembles, in denen Unterstufenschüler:innen versucht haben Partituren umzuschreiben und schon ein paarmal Angebote der Uni Köln erhalten. Die Universität zu Köln bietet das Seminar „Stärken stärken“ an. Hier geht es darum, dass Student:innen zu ihren Fächern Angebote für Schülerinnen und Schüler schaffen. Erst vor kurzem gab es ein Angebot für Musikinteressierte. Dort durften die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einer App fürs Musikschieben arbeiten. Auch für den künstlerischen Bereich haben wir das schon seit zwei Jahren. Vor ein paar Jahren durften die Schülerinnen und Schüler verschiedene Maltechniken erproben und dieses Jahr wurden kleine Trickfilme gedreht. Allerdings initiiere ich das Ganze nur, der Rest läuft über einen Betreuer. Schulintern gab es auch mal eine Kunst-AG oder die Teilnahme an verschiedenen Wettbewerben.

**GyRoLife:** Sie haben ja eben schon angesprochen, dass sie die Begabtenförderung nicht gegründet haben, aber was hat sie dazu gebracht diese zu leiten?

**Frau Bätz:** Dass ich jetzt verantwortlich bin, das liegt einfach daran, dass mein Vorgänger pensioniert wurde und dann habe ich die Leitung übernommen. Zwischendurch hat mal Herr Roling das für etwa ein Jahr mit mir gemacht, aber seit ein paar Jahren jetzt schon, ist es Frau Leise. Bei mir war das tatsächlich eine Beförderungsstelle, die natürlich so das angenehmste Arbeitsfeld der Schule ist, finde ich, denn wenn ich irgendwo anrufe, freuen sich alle, ich

komme ja mit guten Nachrichten. Individuelle Förderung ist eh ein ganz großes Thema, das von der Landes- und Bezirksregierung sehr gefördert wird, es gibt bestimmte Förderstunden, die wir durchführen und anbieten müssen und genau so geht das auch mit diesen Enrichment-Programmen. Dass ich die Leitung der Begabtenförderung übernommen habe, ist mir einfach so ein bisschen passiert, er hatte mich gefragt, ob ich mir das vorstellen könne und ich finde, dass wir einfach versucht haben, den Schüler:innen das möglich zu machen, was Ihnen etwas gibt, das sie fordert und sie freut, das ist eigentlich so der beste Job, den man hier an der Schule zusätzlich haben kann, man hat total nette Schülergespräche und total nette Elterngespräche. Es ist immer wieder faszinierend was Schülerinnen und Schüler anbieten und wie sie über sich hinauswachsen. Natürlich bekomme ich auch mal negatives Feedback, wenn jemand zu häufig fehlt und dann gefragt wird, wo die Person denn ist, aber im Prinzip ist das einfach eine großartige Tätigkeit, die mir selbst auch viel Spaß macht. Ich habe an der Uni im Psychologiestudium als Schwerpunkt Hochbegabung gewählt und hab auch immer wieder Fortbildungen besucht, die sehr spannend sind.

**GyRoLife:** Welche Rolle spielen Sie in der Begabtenförderung?

**Frau Bätz:** Seit ein paar Jahren betreue ich die Begabtenförderung zusammen mit Frau Leise. Wir bekommen nach den Zeugniskonferenzen Listen mit Namen von Schüler:innen, die die Klassenlehrer vorgeschlagen haben. Anschließend schreiben wir die Eltern der Kinder an, in der Oberstufe läuft das direkt über die Schüler:innen, und laden sie zu einer Infoveranstaltung ein. Dort werden die Teilnehmer:innen über die Bedingungen und den Umfang der Begabtenförderung aufgeklärt. Bei den Kleineren führen wir zudem auch Gespräche mit den Eltern, um sicher zu stellen, dass unser Förderprogramm keine Last für die Kinder darstellen würde. Außerdem fragen wir die Kinder, was sie gerne machen würden und sprechen mit allen Beteiligten.

**GyRoLife:** Was sind denn die Ziele der Begabtenförderung?

**Frau Bätz:** Die Empfehlung zur Begabtenförderung ist quasi die Belohnung für gute Leistungen und dann muss schon jeder gucken, was er selbst daraus macht. Ich mache das jetzt seit 10 Jahren und in den letzten Jahren ist mir immer wieder aufgefallen, dass Schüler, die zusätzliche Arbeit, die sie ja oft haben, gar nicht als zusätzliche Belastung empfinden, sondern, dass sie dadurch sogar noch mal über sich hinauswachsen, viel mehr leisten können, sich selbst über sich freuen und durchaus auch viel selbstbewusster werden. Wenn man eine Herausforderung gemeistert hat, ist man hinterher so stolz auf sich und man fühlt sich so gut und denkt sich, okay, wenn ich das geschafft habe, dann kann ich auch noch viel mehr und das ist -glaube ich- ein Prozess, den die Begabtenförderung auslöst. Wenn die Schüler im Rahmen des Drehtür-Projekts in einen höheren Jahrgang gehen, stehen sie natürlich erst mit zitterigen Knien in der Klasse und fragen sich, ob sie da angenommen werden, in der eigenen Klasse vielleicht als Streber bezeichnet werden, aber wenn das dann klappt, sind sie einfach total motiviert und das ist das Ziel, zu erkennen wozu man alles fähig ist, wenn man etwas tut, das einem Spaß macht.

**GyRoLife:** Arbeitet die Begabtenförderung mit Partnern wie z.B. mit Stiftungen zusammen?

**Frau Bätz:** Nein, wir arbeiten nicht mit speziellen Stiftungen zusammen. Aber wir stellen Kontakte her. Zum Beispiel für die „Bildung und Begabung“ Stiftung, die die Junior Akademien veranstalten oder auch für Stipendienprogramme. So vermitteln wir Kontakte und zeigen Optionen auf. Einen festen Partner haben wir allerdings nicht.

**GyRoLife:** Hat die Begabtenförderung Ziele in der Zukunft?

**Frau Bätz:** Also erstmal möchten wir, dass alles wieder normal läuft und wir alles anbieten können, was wir normalerweise anbieten. Auch ein Ziel, das so ganz langsam eintritt ist, dass das Ganze wieder an die Schule zurückkommt, statt online stattzufinden. Außerdem haben wir ja schon immer mal wieder einen Vortrag im Studium Universale gehabt, von ehemaligen Schülerinnen und Schülern, nicht nur wegen dieses Gefühls, das sie der Schule was zurückgeben wollen, sondern wegen des Gefühls, dass sie davon wirklich profitiert haben und, das wäre toll, wenn das in Zukunft noch mehr würde. Ansonsten ist es im Vergleich zu dem, was ich auf Fortbildungen höre, an anderen Schulen so, dass die Begabtenförderung einen deutlich niedrigeren Stellenwert hat als hier. Es gibt tatsächlich sogar Eltern, die, bevor sie ihre Kinder hier anmelden, ein Gespräch mit mir vereinbaren, weil sie einen Plan für ihre Kinder haben, ich glaube schon, dass wir als Schule auch dafür bekannt sind, was wir hier möglich machen können.

**GyRoLife:** Wie lautet ihre persönliche Definition von Erfolg?

**Frau Bätz:** Zu dieser Frage habe ich mir tatsächlich schon im vorhinein Gedanken gemacht. Erfolg ist das, wofür ich mich angestrengt habe, und am Ende belohnt werde. Die Leistung, die ich erbracht habe, sehe ich dann als meinen Erfolg. Manchmal, glaube ich, „passiert“ einem Erfolg auch einfach. Als Kunstlehrerin zeige ich meinen Schülern auch oft Werke und frage: „Ist das Kunst oder kann das weg?“. Ich denke, dass man oft zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein muss und die richtigen Menschen kennen muss. Dann passieren einem manchmal einfachen Sachen, die man selbstverständlich auch zu nutzen wissen muss. Aber ich denke, dass Erfolg nicht immer nur durch harte Arbeit, eigene Leistung und Dinge, die man selbst beeinflussen kann, erzielt wird. Manchmal sind auch gewisse Konstellationen wichtig.

**GyRoLife:** Eine Frage hätten wir noch, was ist ihr persönliches Geheimnis zum Erfolg?

**Frau Bätz:** Ich glaube mein Geheimnis zum Erfolg ist, dass man alle Belange, die das Leben an einen stellt, irgendwie schafft und dabei selber auch noch glücklich bleibt. Gerade im Bereich Schule, dass man einfach alle Anforderungen des Lebens so bewältigen kann, dass man damit glücklich ist, in den Spiegel gucken kann und sagt, ich bin mit mir zufrieden, der Unterricht war heute gut, die Schüler:innen haben was gelernt bei mir, ich habe dazu beigetragen, dass Kinder ein positives Erlebnis hatten und vielleicht sogar über sich hinausgewachsen sind. Ich habe kein riesiges Ziel, aber es ist mir trotzdem wichtig im Unterricht manchmal Sachen zu sagen, bei denen die Schülerinnen und Schüler nachdenken, gerade bei Themen wie Feminismus, Emanzipation, gleichen Rechten oder sich eine Stimme zu verschaffen. Das sind immer nur so kleine Elemente, aber vielleicht kriegt man doch das ein oder andere Unterrichtsthema so gedreht, dass da bei Schülern und Schülerinnen was hängen bleibt, das wäre mein schulischer Erfolg. Für die Begabtenförderung hoffe ich einfach, dass wir weiterhin viele tolle Sachen anbieten können.

**GyRoLife:** Vielen Dank!

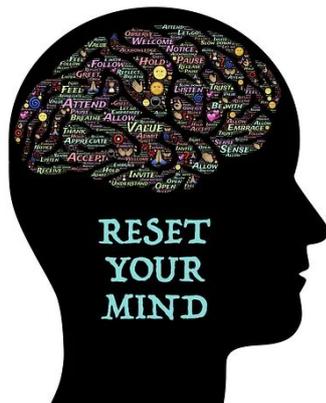
**Frau Bätz:** Ich danke euch.

**Das Interview führten Lasse Bruhn und Lilith Pfeiffer, Q1**

## Ein besseres Mindset – Die Grundlage für mehr Erfolg im Leben

Der eigentliche Schlüssel zum Erfolg ist eine positive und gesunde Einstellung zu sich und seinem Leben, denn darauf baut Alles auf: Wie du Sachen erlebst und wahrnimmst, wie du mit deinen Mitmenschen umgehst, wie du Möglichkeiten nutzt. Außerdem beeinflusst es deine Ziele und wie schnell du diese erreichst. Mit den folgenden Tipps kannst du effizient an deinem Mindset arbeiten und lernen, dass sich der wirkliche Erfolg zunächst im Kopf abspielt!

### Warum ein positiveres Mindset haben?



Deine Haltung gegenüber der Umwelt formt immer auch dein Erlebnis. Wenn deine Haltung also auf negativen Grundannahmen basiert, fällt dein Fokus automatisch auch immer wieder auf die negativen Aspekte des Lebens. Deine Wahrnehmung ist eingeschränkt.

Ein negatives Mindset kann dazu führen, dass du Situationen als stressreich, unbefriedigend oder sogar verletzend wahrnimmst. Damit limitierst du deine Handlungsfreiräume. Die Folge eines sehr negativen Mindsets ist daher häufig eine gewisse Passivität und Pessimismus.

Es ist daher wichtig festzustellen, warum du bestimmte negative Grundannahmen entwickelt hast, um darauf folgernd positiv auf dein Mindset einzuwirken. Damit veränderst du nachwirkend auch dein Erlebnis der Umwelt. Im Folgenden erfährst du genau wie du ein positiveres Mindset erreichen kannst!

### Wege zu einem besseren Mindset

#### 1) Erlaube keine Selbstabwertung

Wer kennt es nicht? Man verhaut eine Klausur, man findet sich im Spiegel nicht schön genug oder erreicht seine Ziele nicht wie man es gerne hätte. Prompt redet man sich selbst schlecht und macht sich Vorwürfe, nicht genug getan zu haben. Wenn man hingegen ein positiveres Mindset aufbauen möchte, ist es wichtig diese Einstellung zu sich selbst und gewissen Situationen zu ändern. Fehler passieren jedem Mal, keiner ist perfekt. Lernt man sich selbst Fehler einzugestehen und diese auch zu akzeptieren, anstatt sich mit Selbstkritik zu bestrafen, geht man an Dinge viel gelassener und zufriedener dran.

#### 2) To-Do Lists anfertigen

Hat man viel zu tun oder tausende Dinge im Kopf, die erledigt werden müssen, verliert man manchmal den Überblick und es fehlt einem an Motivation. To-Do Lists können dabei helfen! Diese Aufgabenlisten helfen nicht nur bei der Ordnung und der Angst Sachen zu vergessen, sondern, wie eine Studie von der State Universität Florida zeigt, führen sie dazu, dass man fokussierter arbeitet und weniger Angst vor großen Aufgaben hat. Denn die Listen führen häufig zur Reduzierung von Stress, da alle Aufgaben nach der Reihe abgearbeitet werden

können. Insgesamt kann man somit an arbeitslastigen Tage strukturierter und effizienter arbeiten und einen klaren Kopf behalten.

### 3) Umgebe dich in einem positiven Umfeld

Wenn man sich mit Menschen umgibt, die einen kritisieren, manipulieren, ausnutzen etc., dann hat das automatisch Einfluss auf das eigene Leben. Beispielsweise wie man Situationen und/oder sich selbst wahrnimmt. Der Umgang mit positiven Menschen läuft demnach nach dem gegenteiligen Schema ab: Je mehr man sich auf gute Beziehungen fokussiert, desto besser wird die eigene Stimmung. Es ist daher essenziell, sich mit optimistischen und unterstützenden Personen im Leben zu umgeben. Menschen mit denen man gemeinsam wachsen kann. So wird es einem auch leichter fallen, sich ebenfalls von der besten Seite zu sehen und zu zeigen.

### 4) Finde Inspiration

Es ist wichtig, seinem Verstand jeden Tag aufs Neue vor Herausforderungen zu stellen und ggf. etwas Neues dabei zu lernen. Nur so erweitert man seinen Horizont. Biologisch betrachtet, verstärkt es sogar neuronale Strukturen im Gehirn, die Selbstzweifel abbauen. Zum einen bietet sich die Möglichkeit an, sich über ein gewisses Thema mehr zu informieren, das einen besonders interessiert. Auf der anderen Seite sollte man immer offen für neues Wissen sein und daher sich immer mal wieder neuen Themengebieten antasten, zum Beispiel mit Hilfe von Büchern oder Podcasts.

### 5) Viel Bewegung

Hat man manchmal so viel zu tun und das Gefühl seinen Kopf nicht frei zu bekommen, weshalb es einem auch an Konzentration oder Motivation fehlt, ist Bewegung das A und O. Unabhängig von Geschlecht und Alter, wirkt sich Bewegung positiv auf die psychische Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern. Ein ausreichendes Maß an körperlicher Aktivität ist bei vielen Menschen wichtig für eine gute Lebensqualität und mentale Gesundheit.

Warum? Um genau zu sein, wird unter anderem das Gehirn durch Bewegung besser durchblutet. Es erhält dadurch mehr Sauerstoff und in bestimmten Regionen des Gehirns können vermehrt neue Nervenzellen gebildet werden. Außerdem werden sogenannte Glückshormone ausgeschüttet, zum Beispiel Serotonin, die die Laune unmittelbar verbessern. Zahlreiche Studien bestätigen zudem, dass Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, im Durchschnitt weniger mit Depressionen und Angststörungen zu kämpfen haben. Ein körperlich verbesserter Fitnesszustand beeinflusst darüber hinaus positiv das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit!

### 6) Schätze deine Erfolge wert

Oft unterschätzt man gerne, was man Alles bereits gemeistert hat. Stattdessen hetzt man sich von einem Ziel zum nächsten. Das kann zwar erfolgreich machen, aber langfristig auch unglücklich, Stichwort: Burnout. Daher ist es essenziell, kurz inne zu halten und seine Erfolge und die darin gesteckte Arbeit stolz zu feiern. Das korrespondiert mit dem Tipp denn nur wer dankbar für die guten Dinge ist, sensibilisiert sich dafür, weitere gute Dinge zu erkennen. Nur wer sich immer mal wieder lobt, verliert nicht an Motivation und bleibt am Ball. Außerdem erkennt man so viel einfacher neue Möglichkeiten, die einem sonst vielleicht entgangen wären.

## Der Umgang mit Leistungsdruck

Wir alle kennen Leistungsdruck. Ob in der Schule, im Sport oder bei anderen Aktivitäten, Leistungsdruck ist überall zu finden. Fußballprofis müssen zum Beispiel in der Nachspielzeit den entscheidenden Elfmeter verwandeln - vor 80.000 Zuschauern. Studenten müssen Prüfungen schreiben, die über ihr weiteres Leben entscheiden. Und auch wir SchülerInnen haben häufig immensen Druck beim Schreiben einer Arbeit oder eines Tests.

Sicher ist, dass alle diese Menschen egal wie berühmt sie sind unter enormen Druck stehen. Entscheidend ist wie man mit solchen Situationen umgeht. Wie du am besten mit Leistungsdruck umgehst, erfährst du in diesem Artikel.

### Wie entsteht Leistungsdruck?

Aus welcher Quelle der Druck kommt, ist unterschiedlich: entweder baust du ihn dir selbst auf oder er entsteht durch Erwartungen von außen. Er entsteht meist dadurch, dass wir uns andauernd mit anderen vergleichen. Wir haben immer das Gefühl, dass wir besser als unsere Mitmenschen sein müssen. Doch selbst wenn wir zu den „Besten“ gehören, haben wir Angst, diese Position zu verlieren. In einem solchen ungesunden Wettbewerb erzeugen wir ständig Druck für uns selbst und für unseren Gegenüber. Die meisten wünschen sich, von anderen akzeptiert und geachtet zu werden. Oft tritt Leistungsdruck plötzlich in einer wichtigen Stresssituation auf. Es gibt aber auch Menschen, bei denen der Leistungsdruck chronisch ist, da sie permanent extrem hohe Ansprüche an sich selbst haben. Doch Leistungsdruck hat auch gute Seiten, denn er kann zu besonderen Leistungen führen. Auf Dauer macht er jedoch krank.

### Wie sollte man mit Leistungsdruck umgehen?

Da wir Leistungsdruck oft erzeugen, indem wir uns andauernd mit anderen vergleichen, sollten wir versuchen uns größtenteils auf uns selbst zu konzentrieren. Das Vergleichen mit anderen kann manchmal den Vorteil haben, dass wir uns besser einschätzen können, doch dies sollte nur in Maßen geschehen. Es sollte uns bewusst werden, dass wir die Dinge für uns selbst tun und nicht, um in allem der oder die Beste sein zu müssen.

### Planung gegen Leistungsdruck:

Wenn wir alles auf die letzte Minute aufschieben, zum Beispiel lernen, dann vergrößert sich der Leistungsdruck, weil wir dann auch noch Angst haben die Aufgaben zeitlich nicht mehr bewältigen zu können. Dieser zeitliche Druck entsteht besonders dann, wenn etwas zu einer bestimmten Deadline fertig sein muss. Um dies zu vermeiden, solltest du einen Plan erstellen. In dem Plan solltest du genau festhalten, was du wann machen möchtest. Beachte dabei, dass du dir Zeit für Pausen nimmst und noch zeitliche Puffer einbaust, sodass du auch gut auf Rückschläge reagieren kannst. Mit dieser Methode hast du einen Plan, an dem du dich orientieren kannst.

Außerdem hast du ein Ziel was du am Tag erreichen willst, so dass du es dann abhaken kannst. Mit dieser Methode senkst du den Leistungsdruck und deine Motivation wird gesteigert.

### Betrachte das große Ganze:

Wenn etwas wichtiges ansteht, versteifen wir uns meistens auf diese eine wichtige Sache. Wir denken sie ist ausschlaggebend für unser weiteres Leben. Mit dieser Einstellung kann man nur unter starken Leistungsdruck stehen. Deshalb solltest du gedanklich in dich gehen und darüber nachdenken, wie wichtig die Sache wirklich ist und wie viele solcher Herausforderungen du schon gemeistert hast und wie viele dir noch bevorstehen. Du solltest also das große Ganze betrachten. Das muss aber nicht heißen, dass du dich nicht gut vorbereitet sein sollst. Aber du

solltest daran denken, dass mit etwas Gelassenheit bei der Vorbereitung anstelle vom Verkrampfen, dein Ergebnis am Ende sogar verbessert werden kann. Wenn wir sehr angespannt sind, laufen wir schneller einer gedanklichen Blockade Gefahr, als wenn wir mit einer entspannten Einstellung an die Sache gehen.

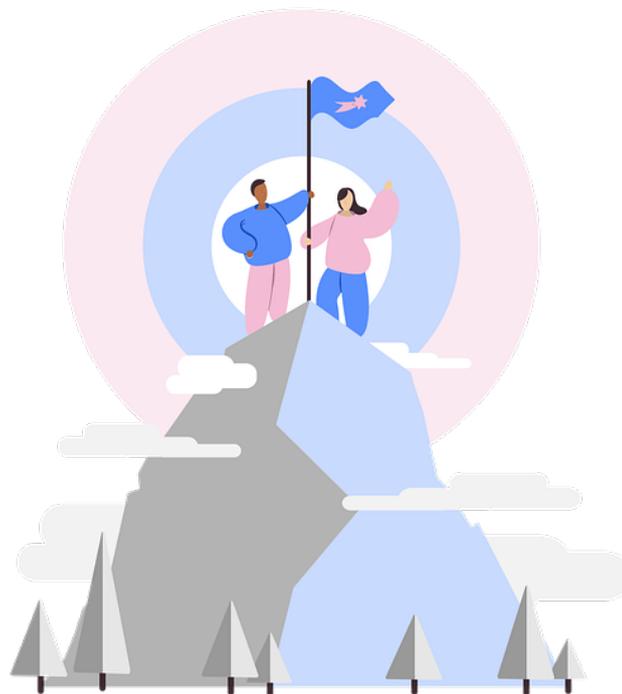
### **Selbstwert uns Selbstfürsorge:**

Du solltest dein Selbstwertgefühl nicht von Leistungen abhängig machen. Noten, Siege und Co. definieren nicht, wer du bist. Mach dir klar was dich wirklich ausmacht. Ebenfalls solltest du auch mal darüber nachdenken, was dir im Moment guttut: Brauchst du vielleicht mal eine Pause für Ruhe und Entspannung? So hast du wieder mehr Energie für die nächste Herausforderung. Was dir auch zur Entspannung helfen kann ist Yoga oder Meditation. Sogar die deutsche Nationalmannschaft macht vor einem wichtigen Spiel Yoga, sodass sie sich vor dem Spiel nochmal sammeln können und im Spiel dann auch wirklich konzentriert sind.

### **Fehler gehören zur Entwicklung dazu:**

Wir haben ständig das Gefühl keine Fehler machen zu dürfen. Leistungsdruck entsteht nämlich auch wegen unserer Angst, einen Fehler zu machen oder uns zu blamieren. Wenn wir gelassener mit Fehlern umgehen, reduzieren wir den Leistungsdruck. Führe dir deshalb vor Augen, dass Fehlritte menschlich sind und jeder Mensch mal Fehler macht.

**Emilia Willpütz, 8g**



## Meditation

**Um trotz vieler Arbeit einen kühlen Kopf zu behalten, setzen viele erfolgreiche Menschen auf Meditationstechniken. Was genau ist aber Meditation und inwiefern kann sie sich positiv auf Menschen und deren Erfolg auswirken?**

### Die Geschichte der Meditation

Ihre Ursprünge findet die Meditation vor vielen tausenden von Jahren, wobei ihre erste wirkliche Dokumentation in Form einer Wandskulptur in Indien aufzufinden ist, welche laut Historikern ungefähr in den Jahren 5000 v. Chr. Bis 3500 v. Chr. entstand. Zur damaligen Zeit war die Meditation eine religiöse Praxis, die vor allem von Mönchen und Gelehrten ausgeübt wurde. Schließlich ergaben sich aus diesen ursprünglichen Atemübungen zwei, uns noch heute bekannte Formen der Meditation: Yoga und Buddhismus. Ersteres diente dabei in seinen Ursprüngen nur als eine Vorbereitung auf die Meditation, bei welcher ein Zustand der vollständigen Erkenntnis das Ziel war. Der Buddhismus, mit dem wohl die meisten eine Buddha Statue assoziieren, bestrebte das Erlebnis des „Erwachens“ und eine daraus resultierende innere Transformation.

### Moderne Meditationstechniken

Obwohl das Ziel der Meditation immer noch eine innere Transformation ist, ist es zur heutigen Zeit nicht notwendig ein Mönch zu sein, der in einem stillen Tempel sitzt. Meditation hat sich innerhalb dieser langen. Zeit zu einer Praxis entwickelt, die von jedem und nahezu überall ausgeübt werden kann, unabhängig von Religion, ethnischer Herkunft oder dem Alter eines Menschen. Beliebt bei vielen aufgrund ihrer Simplizität ist die sogenannte „Mantra-Meditation“, welche die Absicht verfolgt ein bestimmtes Mantra und den eigenen Atem in Einklang zu bringen. Hierbei werden die Gedanken sortiert und innere Ruhe wird hergestellt. Auch sehr populär ist die „Chakra-Meditation“, bei welcher durch bewusste Atmung Energie an alle Hauptenergiezentren des Körpers, die Chakren, gesendet wird, was dafür sorgt, dass eine bewusste Lenkung des Bewusstseins erlernt wird. Bei der „Konzentrationsmeditation“ lernt man seinen Geist zu fokussieren, indem man sich während der ganzen Meditation nur auf eine bestimmte Sache fixiert. Da es Menschen gibt, denen es schwerfällt, sich auf diese passive Meditation einzulassen, die ihre Ursprünge im Buddhismus findet, ist auch aktive Meditation heutzutage eine beliebte Praxis. Yoga ist die wohl an der häufigsten praktizierten Form der aktiven Meditation, bei welcher der Geist durch fokussierte Bewegungen beruhigt wird. Jedoch gilt, dass was auch immer einem bei der geistlichen Fokussierung hilft, richtig ist, weshalb es auch nicht „die“ Meditationstechnik gibt.

### Warum sollte man meditieren

Obwohl Meditation immer noch Kritiker hat, schwören viele bekannte und erfolgreiche Leute auf die Entspannungsform. Auch wissenschaftlich kann nachgewiesen werden, dass Meditation bestimmte Bereiche des Gehirns wachsen lässt. Zudem kann der Abbau von Stress bewiesen werden, da sowohl die Dichte an Nervenzellen abnimmt als auch die Stressresistenz des Gehirns wächst. Vor allem wichtig im Beruf ist auch ein Schutz vor Burnouts, der zusammen mit einer Gegenwirkung für Depressionen durch den Stressabbau gewährleistet wird. Durch eine Balance der Emotionen wird außerdem der Teil des Gehirns aktiv, der für Kreativität verantwortlich ist, eine, der wohl wichtigsten Eigenschaften für Visionäre und Weltveränderer. Obwohl Meditation sicher nicht alle Probleme im Leben lösen kann, sollte man ihr mindestens eine Chance geben und die Möglichkeit auf ein gesünderes Leben nutzen.

**Lasse Bruhn, Q1**

## Motivation: der Schlüssel zum Erfolg?

**Zum Erreichen seiner Ziele sind einige Faktoren nötig: Die Motivation ist wichtiger Teil und hat großen Einfluss. Wie eine Studie belegt, hilft uns Motivation ebenfalls in der Schule dabei, erfolgreicher zu sein und effektiver zu lernen. Doch woran liegt das und wie kann man seine Motivation steigern?**

### Definition Motivation

Psychologen definieren Motivation mit der Richtung, Intensität und Ausdauer einer Verhaltensbereitschaft beziehungsweise Änderung. Sie treibt einen hin oder eben weg von einem Ziel und entsteht bei einem Anreiz oder Beweggrund, also einem Motiv, welches zur Motivation und somit zum Verhalten führt. Diese Bedürfnisse beziehen sich immer auf ein Mangelempfinden, also ein Motiv auf der Basis eines Mangelempfindens.

Dabei kann es sich um das Ausüben einer Sportart handeln, das einen begeistert oder beispielsweise um das Erreichen einer Note.

### Einfluss auf den Erfolg

In Unternehmen spielt Mitarbeitermotivation eine große Rolle. Diese hat einen großen Einfluss auf die Arbeitsleistung der Mitarbeiter. Innovationen werden gefördert und Fehlverhalten, Arbeitsunfälle und Fehlzeiten werden verringert. Es resultiert eine höhere Produktivität und Profitabilität.

### Schülermotivation entscheidend für den Lernerfolg

Doch nicht nur in Unternehmen ist die Motivation ein entscheidender Faktor, sondern auch in Schulen. Laut einer Studie der OECD (die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung), die auf einer Befragung von 15-Jährigen in 26 Ländern beruht, sind Schüler:innen, die „stark motiviert sind und an ihre eigenen Fähigkeiten glauben, besser zu einem selbstregulierten Lernen in der Lage und können somit besseren Leistungen in der Schule erzielen“. Nach dem Bericht „Learners for Life- Student Approaches to Learning“ sollten die Bildungssysteme ihren Schüler:innen bei der Entwicklung von Einstellungen und Verhaltensweisen helfen, die zu selbstgesteuertem Lernen führen.

Neben Lernstrategien sind Motivation und Selbstvertrauen essenziell für effektives Lernen und somit für den Erfolg. Bei motivierten Schüler:innen, die an ihre Fähigkeiten glauben, ist somit die Wahrscheinlichkeit für den Lernerfolg und eine höhere Kompetenzstufe höher.

Motivation ist also ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht erfolgreich zu sein und seine Ziele zu erreichen, egal ob am Arbeitsplatz in einigen Jahren, beim Sport oder in der Schule.

### Wie erreicht man eine höhere Lernmotivation?

Es gibt eine Reihe Strategien, um seine Lernmotivation zu steigern und langfristig aufrechtzuerhalten. Mit Tages- oder Wochenzielen kann man den Lernstoff aufteilen und kann sich den Stoff so einteilen. Man setzt sich Ziele, die jedoch überschaubar sind und einen nicht überfordern, was die Motivation senken würde. Eine weitere Strategie ist die Integration in den Alltag, was durch feste Zeiten und einem festen Lernrhythmus zu einer Routine führt. Zudem helfen Lerngruppen beziehungsweise gemeinsames Lernen, da man sich so gegenseitig motiviert und antreibt. Ein weiterer Tipp ist das Einplanen von regelmäßigen Pausen, da mit der Zeit die Konzentration und auch Motivation nachlässt. Die Pause als eine Belohnung und schöne Unternehmung verhindert dies und verknüpft Lernerfolge mit positiven Erlebnissen.

**Leni Kirchhoff, Q1**

## Lerntypen

Um in der Schule und im späteren Leben Erfolg zu haben, müssen wir lernen. Jedoch fällt das vielen schwer. Ein Trick, um effektiv zu lernen, ist die Ermittlung seines Lerntyps. Dann fällt es möglicherweise leichter zu lernen.

Lerntypen unterscheiden sich darin, wie sie Lerninhalte durch bestimmte Lernmethoden am besten aufnehmen und verarbeiten, um den bestmöglichen Lernerfolg zu erreichen.

Es wird zwischen vier Lerntypen unterschieden:

### Der visuelle Lerntyp

Dieser Lerntyp lernt durch Anschauen und Beobachten wie zum Beispiel durch Lesen, bildliche Darstellungen, Schaubilder, Skizzen, Filme, Diagramme und Karteikarten.

TIPP: Dir hilft es aus Texten Mind-Maps, Karteikarten oder andere bildliche Darstellungen zu erstellen, um Texte zu visualisieren. Dabei helfen auch kleinerer Symbole. Hilfreich können auch Erklärvideos, etwa von Lehrer Schmidt oder Simple Club sein.

### Der auditive Lerntyp

Der auditive Lerntyp lernt am effektivsten durch Hören, wie zum Beispiel durch Vorträge, mündliche Erläuterungen und Tonaufnahmen.

TIPP: Besonders wichtig ist es bei dir, dass die Lernumgebung ruhig und leise ist, da du so am besten lernen kannst. In vielen Lernbüchern gibt es QR Codes, die die Vokabeln vorlesen. Somit kannst du sie besser lernen. Außerdem kannst du zu Lernstoffen selbst Audiodateien anlegen und zum Lernen abspielen.

### Der motorische Lerntyp

Dieser Lerntyp lernt durch die Praxis. Für diesen Typ des Lernens ist es hilfreich etwas selbst zu tun und durch Anwendung zu verstehen. Sozusagen „Learning by Doing.“

TIPP: Wende dein Wissen so oft wie möglich an, etwa bei Übungsaufgaben. Dir kann es auch helfen, wenn du dich für eine bessere Konzentration bewegst oder Stressbälle & CO benutzt.

### Der kommunikative Lerntyp

Der kommunikative Lerntyp lernt durch Kommunikation und den Austausch mit Anderen. Es helfen Erklärungen, Fragen, Vorträge und Diskussionen.

TIPP: Dir helfen Lerngruppen mit ebenfalls kommunikativen Lerntypen. Dort könnt ihr euch gegenseitig Gelerntes erklären und zusammen diskutieren. Du kannst auch bei jeder Gelegenheit im Unterricht Vorträge halten, um dir den Stoff selbst besser einzuprägen.

Um herauszufinden, welcher Lerntyp du bist probierst Du am besten alle Lerntypen aus, dann wirst du herausfinden, welcher sich für dich am besten eignet.

Und wenn du der Lerntyp bist, der gar nicht lernt, dann bist Du vielleicht der faule Lerntyp. Aber sicher findest Du Dich in einem der vorgestellten Lerntypen wieder und hast in Zukunft mehr Freude am effektiven Lernen.

Aber lege dich nicht auf nur einen Lerntypen fest. Mit der Zeit kann dieser sich immer wieder ändern und ist situationsabhängig.

## Lass uns reden -oder was Kommunikation mit Erfolg zu tun hat-

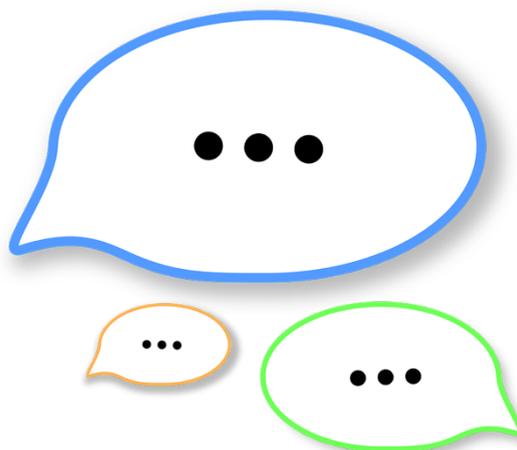
In den letzten Monaten und Wochen wird deutlich, wie wichtig es ist, richtig zu kommunizieren. Dies zeigt sich vor allem in Krisensituationen in der Politik wie zum Beispiel bei der Pandemiebewältigung oder ganz aktuell beim Ukrainekrieg. Erfolge, egal, ob beruflicher oder privater Art, werden immer durch gute Kommunikation erzielt. Jeder Mensch verfolgt mit seiner Kommunikation ein konkretes Ziel und bereits Watzlawick hat gesagt „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Wir teilen uns also immer mit- verbal und nonverbal und dabei nutzen wir verschiedene Kanäle: wir sprechen, schreiben, malen, singen oder tanzen ( wenn auch eher selten ).

Letztlich dient dies alles dazu, dass wir Erlebtes zu teilen. Sprache oder auch andere Kommunikationskanäle dienen dazu, miteinander in Kontakt zu treten und Erfahrungen zu übersetzen. Was wir oft übersehen ist, dass es leicht zu Übersetzungsfehlern kommen kann.

**I. Verarbeitung von Informationen beim Sprecher** -oder was im Inneren ( nicht wahrnehmbar für dein Gegenüber) passiert-

Am Anfang jeder Kommunikation gilt es zu erkennen, dass wir dazu neigen, unsere Wahrnehmung beziehungsweise unsere gefühlte Realität und damit unsere Sicht auf ein Thema als richtig einzuschätzen.

Dies führt aber zu einer Reihe von Missverständnissen, denn es gibt immer *mehrere Alternativen des Verstehens*. Es ist unmöglich, die Welt in all ihren Facetten zu erfahren oder zu verstehen. Unsere Erfahrungen prägen uns und in unserem Gehirn findet immer ein Abgleich statt, ob das, was wir erleben mit anderen Erfahrungen vergleichbar ist.



**Die wichtigste Erkenntnis bei der Verarbeitung von Informationen lautet daher:**

Ein Problem kann völlig unterschiedlich betrachtet werden, das heißt **alles ist relativ!** Wir setzen unser aktuell Erlebtes immer in Relation zu dem, was wir bereits erlebt haben.

Das eigene Bild ist also weder objektiv noch richtig.

Im Alltag wenden wir oft erlernte Verhaltensweisen und Reaktionsmuster an. Unser Gehirn entscheidet selbstständig, es ist kein bewusst gesteuerter Vorgang, denn bewusste Steuerungsprozesse sind zu anstrengend für das Gehirn. Das heißt der Autopilot übernimmt und wir hören etwas, was nicht so gemeint sein muss, wir aber annehmen, weil wir es bisher immer so erfahren haben!

**II. Interaktion** -oder wenn der Input zum Output wird-

Hier setzen viele **Kommunikationsmodelle** erst an.

Kommunikationsmodelle versuchen zu erklären, wie Kommunikation geschieht, das heißt es geht in erster Linie um den Output von Gesprochenem und nur im Ansatz darum, wie Informationen im Inneren verarbeitet werden.

Bei der Interaktion werden beide Sprecher betrachtet, dh der Sender als auch der Empfänger. Das Sender-Empfänger Modell nach Weaver und Shannon beschreibt dabei wie ein Sprecher (=Sender) sein Inneres Empfinden über eine Nachricht ausdrückt ( und dabei sehr häufig seine

Nachricht „kodiert“, das heißt reduziert, da wir versuchen, stets ökonomisch zu sprechen), während der Empfänger versucht, die Nachricht zu entschlüsseln („dekodieren“). Sicher wird schnell deutlich, dass diese Kodierungs- bzw. Dekodierungsprozesse sehr fehleranfällig sind, beachten sie nicht das soeben Gesagte ( alles ist relativ! oder die Beeinflussung durch alltägliche Gefühle wie Hunger, Müdigkeit usw.).

Erschwerend kommt hinzu, dass jede Nachricht vier Komponenten enthalten kann

( Vier-Seiten Modell von Schulz von Thun):

- 1.einen Sachinhalt( worüber informiere ich)
- 2.einen Beziehungsinhalt( was halte ich von dir, wie stehen wir zueinander)
- 3.eine Selbstoffenbarung( was ich von mir preisgebe)
- 4.einen Appell ( was möchte ich, das du tust)

Und damit dies nicht schon kompliziert genug ist, gibt es diese vier Komponenten natürlich auch auf Empfängerseite. Daraus ergeben sich 4x4 Kombinationsmöglichkeiten des Verstehens und der Kommunikation. Im Prinzip kann man festhalten: wenn eine Botschaft gesendet wird, besteht lediglich eine 25%Chance, dass der Empfänger die Inhaltsebene der Nachricht richtig identifiziert. Im schlimmsten Fall führen Übermittlungs-, Dekodierungs- und Verständigungsfehler zu einer Eskalation.

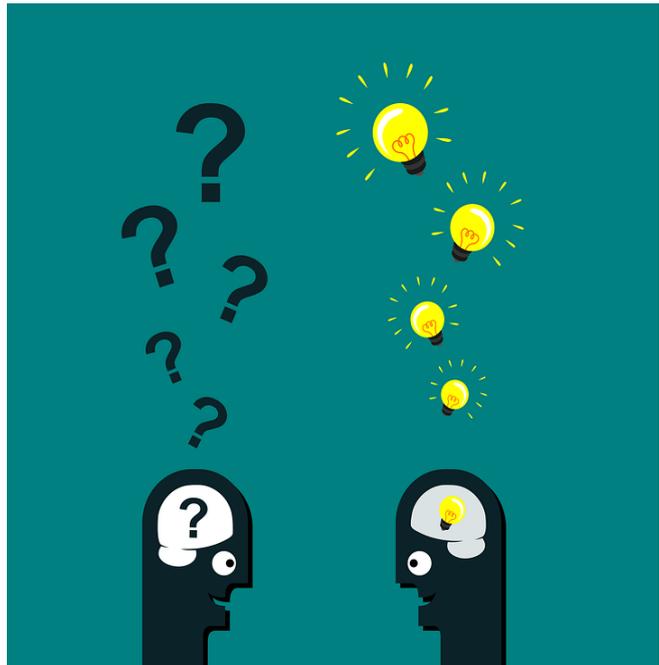
Das Vier Seiten Modell soll letztlich dabei helfen, dass wir als Kommunikator uns selbst beobachten und darüber hinaus möglichst die ganze Kommunikation von oben - auf der Metaebene- betrachten. Es soll daran erinnern, dass in einem Gespräch selten nur die Sachebene den Verlauf der Kommunikation bestimmt, sondern vor allem die anderen drei Komponenten.

### III. Werkzeuge der Kommunikation -oder wie wir einander besser verstehen-

Damit unsere Gesprächspartner uns verstehen, gibt es eine Art **Regelwerk**, das hilft:

1. verwendet kurze, einfache Sätze
2. Beachtet einen roten Faden und teilt diesen am besten bereits zu Beginn der Kommunikation mit ( was sind die wichtigsten Punkte?)
3. Sprecht präzise und konkret und vermeidet Weichmacher wie „könnte“, „müsste“, „sollte“ ->diese Worte lenken von der Botschaft ab oder reagiert ihr, wenn eure Mutter sagt: dass jemand mal den Müll rausbringen KÖNNTE?
4. Verzichtet auf Füllwörter wie „eigentlich“, „vielleicht“, „normalerweise“-> diese vermitteln Unsicherheiten, denn „eigentlich“ ist es doch nicht so gemeint
5. Vermeidet das Wort „aber“, denn dieses Wort macht alles bisher Gesagte zunichte. Checkt mal selber, wie es bei Euch ankommt, wenn ihr gesagt bekommt, dass eure mündliche Mitarbeit bisher gut war, aber ....!
6. Vermeidet Verallgemeinerungen wie „immer“, „nie“, „keiner“, „jedes Mal“; „Jugendliche“ und reagiert selbst darauf mit entsprechenden Fragen wie: „Wirklich immer?“; „Gibt es Ausnahmen?“, „Wer sind alle Jugendlichen?“

7. Vermeidet Verzerrungen (=sprachliche Vereinfachungen, wie zB „Das tut man nicht!“; „Ich verstehe genau, was du meinst!“; „Das wird nicht funktionieren.“) Fragt selbst hier genau nach („Wer sagt, dass man das nicht tut?“; „Was meine ich deiner Meinung nach?“ „ Was wird nicht funktionieren und wie kommst du zu der Ansicht?“)
8. Stelle die richtigen Fragen: offene Fragen dienen der Informationsgewinnung („wo?“, „was“? „Wie genau?“), vermeide allerdings die „Warum“-Frage, denn sie vermittelt dem Gegenüber, dass er sich rechtfertigen muss. Besser: „Wie bist du zu dieser Ansicht gekommen?“
9. Schärfe deine Wahrnehmung auf dein Gegenüber und! dich. Bevor du in ein Gespräch gehst, frage dich, was dich bewegt, was möchtest du erreichen? Bringst du einen Konflikt mit? Bist du schlecht gelaunt? Unausgeschlafen? Hast du Kopfschmerzen? Was zeigt dir die Körpersprache deines Gegenübers? Ist er angespannt?
10. Bewerte nicht zu schnell und nutze das Reframing, soll heißen, versuche neue Perspektive und Blickwinkel einzunehmen. Ein Bild verändert mit einem neuen Rahmen sofort seine Wirkung.
11. Höre aktiv zu: äußere dich kurz wie „ich verstehe“ oder frag konkret nach; fasse zusammen, was du verstanden hast
12. Gebt kurzes, präzises und zeitnahes Feedback



Eine gelungene Kommunikation erfordert eine gewisse Übung und Achtsamkeit. Am Ende kann sie aber den Unterschied machen und darüber entscheiden, ob wir aufeinander zugehen, einander respektieren oder verächtlich auf unser Gegenüber schauen, Positionen verhärtet sind und Konflikte eskalieren.

## „So funktioniert Erfolg eben doch nicht“- am Beispiel von Armin Laschet

Der deutsche CDU-Politiker, Armin Laschet, erreichte 2021 den Höhepunkt seiner Karriere: er hatte die Möglichkeit vom Landesvater zum Bundesvater aufzusteigen- doch dann verlor er im Rahmen der Bundestagswahlen immer mehr an Wählergunst! Schließlich siegte am Ende Olaf Scholz und der Bundeskanzlerkandidat erhielt seitdem kaum noch Aufmerksamkeit. Was ist mit Armin Laschet passiert? Hat der Erfolg ihn verlassen?

**Um Armin Laschets politische Karriere besser beurteilen zu können, lohnt es sich, sein Werdegang zu betrachten.**

Armin Laschet wurde am 18. Februar 1961 geboren, er machte 1981 sein Abitur und begann darauffolgend sein Studium der Rechts- und Staatswissenschaften, was er 1987 mit dem ersten juristischen Staatsexamen beendete. Daraufhin verfolgte er die Tätigkeit als Journalist in Bayern. Zwischen 1987-1994 war er zudem wissenschaftlicher Berater der Bundestagspräsidentin und daraufhin bis 1999 als Bundestagsabgeordneter tätig. Ab dann konzentrierte sich Armin Laschet hauptsächlich auf die Politik. Unter anderem war er von 2017 bis 2021 Ministerpräsident des Landes NRW und auch Kanzlerkandidat der Union, sowie bis zum 31.1.2022 der neunte Bundesvorsitzende der CDU. Heute ist er 61 Jahre alt und ab Januar 2022 Vizepräsident der Parlamentarischen Versammlung des Europarates.

Armin Laschet beschäftigt sich heutzutage mit internationaler Politik und fixiert sich nicht mehr nur auf Deutschland.

Armin Laschets „angeblicher“ Höhepunkt seiner Karriere war die Aufstellung als Bundeskanzlerkandidat der CDU/CSU im Jahre 2021. Während den 20. Bundestagswahlen hatte der CDU-Politiker so viele Zuhörer:innen und Zuschauer:innen wie nie zuvor- doch waren diese alle begeistert von dem, was er während des Wahlkampfes tat und sagte? Vermutlich gibt es hierzu viele verschiedene Meinungen, jedoch spricht das endgültige Wahlergebnis gegen eine Erfolgsgeschichte im klassischen Sinne.

Bereits am Anfang des Wahlkampfes startete die CDU und nicht nur ihr Vorsitzender mit nicht so überzeugenden Umfragewerten. Laut dem Politikwissenschaftler Jürgen Falter, in einer Stellungnahme im Dlf, habe man zu sehr auf Nettigkeit gesetzt und keine klaren Programmpunkte vorgestellt, was dazu führte, dass die Wähler:innen nicht mobilisiert werden konnten. Zudem habe Armin Laschet während der Wahlen bereits ein erhebliches Imageproblem. In damaligen Umfragen war erkennbar, dass die Union mit Armin Laschet schwere Verluste von bis zu 8 Prozent hinnehmen werden müsse, während die SPD mit Olaf Scholz im Vergleich zu den Bundestagswahlen 2017 bis zu 5 Prozent dazu gewann.

Dies war zum einen darauf zurückzuführen, dass öffentlich darüber gestritten wurde, wer den Parteivorsitz einnehmen sollte und ob Herr Laschet oder Herr Söder die CDU/CSU bei der Bundestagswahl vertreten sollte. Die Wähler:innen durften dabei zuschauen, wie die beiden Männer um Macht in ihren Parteien rangen. Dabei schienen Fragen, die Deutschland betreffen, eher sekundär. Dies hinterließ bei den Wähler:innen den Eindruck, dass man mehr am Fortgang der eigenen Karriere als am Fortschritt des eigenen Landes Interesse hatte.

Darüber hinaus stellte sich im Nachgang heraus, dass das Wahlergebnis insbesondere durch die jungen Wähler:innen mitbestimmt wurde.

Diverse Jugendbewegungen kritisierten aber die Politik Armin Laschets. Die Klima-Aktivist:innen von Fridays for Future veröffentlichten schon vor der Bundestagswahl 2021 einen Artikel über „Die Klimasünden des Armin L.“ und meinten er habe zu wenig für Klimaschutz übrig. So behauptete Armin Laschet z.B., dass ein Tempolimit von 130km/h „unlogisch“ sei und „nichts bringen würde“. Diese Aussage war laut einer Studie des Bundesumweltministeriums jedoch falsch. Ein Tempolimit kann bis zu 1,9 Millionen CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen.

Der größte Fehler unterlief Armin Laschet ungefähr zwei Monate vor den Bundestagswahlen in einem der Flutkatastrophengebieten. Während der Bundespräsident, Frank Walter Steinmeier, eine Rede über Solidarität mit den Opfern hielt, lachte Armin Laschet über einen Witz von einem seiner CDU-Kollegen. Beide entschuldigten sich später zwar für ihre äußerst unpassende Aktion, jedoch sorgte dieses Lachen dafür, dass die Umfragewerte drastisch sanken und sich auch nicht mehr erholten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Karriereverlauf Armin Laschets kein gutes Beispiel für eine Erfolgsgeschichte ist. Zwar hatte der CDU-Politiker einen guten Einstieg in die Politik, jedoch verspielte er im Laufe der Jahre immer mehr Sympathien durch unangebrachte Scherze und Falschaussagen.

Es zeigt sich immer wieder, dass Erfolg nicht nur harte Arbeit voraussetzt, sondern, vor allem in der Politik, auch ein gewisses Maß an Authentizität. Wähler:innen möchten ihre Ansichten bei ihren Volksvertreter:innen wiederfinden. Sie wollen Menschen erleben, denen sie glauben können und denen sie zutrauen, auch unbequeme Wahrheiten auszusprechen.

Armin Laschet trat oftmals unnahbar auf und wirkte zu sehr um den eigenen Erfolg bemüht. Nun hat der CDU-Politiker kaum Aufmerksamkeit mehr in Deutschland, er verlor das Ministerpräsidentenamt in NRW und ist nicht mehr Parteivorsitzender der CDU.

„Erfolg funktioniert wohl anders, lieber Herr Laschet!“

**Simeon Schreiner, 8f**

## Wie wird man zum reichsten Menschen der Welt?

Der Unternehmer Elon Musk ist einer der reichsten Menschen auf der Welt. Doch wie ist er so erfolgreich geworden?

### Wie ist er aufgewachsen?

Elon Musk wurde am 28. 6. 1971 in Pretoria, Südafrika geboren. Dort lebte er, bis seine Eltern sich trennten. Dann, im Alter von 10 Jahren, zog er nach Kanada. In der Schule wurde er gemobbt und sogar verprügelt. Als er mit seinem Vater zusammenwohnte, bekam er von ihm einen Commodore Vic-20. Das war der Anfang seiner Karriere als IT-Genie. Er lernte dazu innerhalb von 3 Tagen die Programmiersprache Basic. Er hat mit 12 Jahren das Videospiele Blastar programmiert. Es war sein erstes Projekt und brachte ihm 500 US\$ ein. Er bekam außerdem sehr viele Bücher zu lesen, insgesamt beschreibt er seine Kindheit jedoch als „nicht glücklich“.



### Was hat er studiert?

Elon Musk war schon früh an Technik und der Zukunft der Menschheit interessiert. Sein Traum ist es, den Mars zu kolonisieren. Er studierte in Kanada und den USA Volkswirtschaft und Physik.

### Womit verdient er sein Geld?

Elon Musk erkannte schon früh, dass das Internet unerschöpfliche Möglichkeiten bietet, auch, was das Geld verdienen angeht. Sein erstes Unternehmen namens Zip2, welches Onlinestädteführer verkaufte, gründete er gemeinsam mit seinem Bruder. Er verkaufte dies für 307 Mio US\$ an den Computerhersteller Compaq, er selbst bekam davon 22 Mio US\$. Er war außerdem Mitbegründer von Paypal, bei dessen Verkauf von 1,5 Mrd US\$ an eBay er 180 Mio US\$ einnahm. Er war größter Anteilhaber Paypals. Von dem dort gewonnenen Geld gründete er SpaceX und stieg bei Tesla ein. In der Wirtschaftskrise pumpete er private Gelder in Tesla, damit das Unternehmen nicht untergeht. Er übte so lange Druck auf die Führung des Unternehmens aus, bis er Geschäftsführer wurde. Die Wirtschaftskrise machte aber auch ihm zu schaffen. Erst, als die NASA ihm einige Aufträge im Kosmos gab, konnte er durch die Bezahlung das Ruder wieder herumreißen. Er gründete das Unternehmen Solarcity und hat jetzt das Projekt Starlink gegründet, wobei es darum geht, die ganze Welt mit WLAN zu versorgen.

### Warum genau ist er denn so reich?

Elon Musk wurde vor allem so reich, weil er mutig ist, die Fähigkeit hat, groß zu denken, weil er kein „nein“ akzeptiert und weil er immer in Zukunftstechnik investiert, die beinahe unmöglich umsetzbar scheint.

### Wie also wird man zum reichsten Menschen der Welt?

Eine Anleitung gibt es bestimmt nicht, aber bei Elon Musk hat es mit Mut, Klugheit, Fleiß, Entschlossenheit und Zukunftsvisionen funktioniert. Ob Elon Musk nun aber auch der glücklichste Mensch der Welt ist?

## Steckbriefe von erfolgreichen Menschen

Passend zum Fokus dieser Ausgabe haben wir uns mit den erfolgreichsten Menschen weltweit beschäftigt und uns unter anderem angeschaut, welche Berufe sie ausüben und welche Unternehmen sie betreiben: Jeff Bezos, Sheryl Sandberg, Özlem TÜreci, Oprah Winfrey und Elon Musk.

Name: **Jeffrey Preston Bezos**

Geburtstag: 12.01.1964 (58)

Herkunft: USA

Vermögen: 181,3 Mrd USD

Unternehmen/ Organisationen: Amazon, Blue Origin, Bezos Earth Fund, Bezos Expeditions

Ausbildung: Elektrotechnik und Informatik Studium, Bachelor of Science (Bestnote)

Beruf: Unternehmer

Zitat: "Arbeite hart, habe Spaß und schreibe Geschichte."



Name: **Sheryl Sandberg**

Geburtstag: 28.08.1969 (52)

Herkunft: USA

Vermögen: 1,7 Mrd USD

Unternehmen: Geschäftsführerin von Meta

Ausbildung: Bachelor und Master in Wirtschaftswissenschaften

Beruf: Management Beraterin, Unternehmerin

Zitat: "Feeling confident - or pretending that you feel confident - is necessary to reach for opportunities. It's a cliché, but opportunities are rarely offered; they're seized."

("Sich selbstbewusst zu fühlen - oder so zu tun, als ob man sich zuversichtlich fühlt - ist notwendig, um nach Möglichkeiten zu greifen. Es ist ein Klischee, aber Chancen werden selten angeboten; sie werden ergriffen.")

Name: **Özlem TÜreci**

Geburtstag: 06.03.1967 (55)

Herkunft: Deutschland (Türkische Eltern)

Vermögen: 6,38 Mrd Euro

Unternehmen/ Organisationen: Biontech

Ausbildung: Medizinstudium

Beruf: Ärztin, Immunologin, Unternehmerin

Name: **Oprah Gail Winfrey**

Geburtstag: 29.01.1954 (68)

Herkunft: USA

Vermögen: 2,6 Mrd USD

Unternehmen/ Organisationen:

Ausbildung: Kommunikationsdesign-Studium

Beruf: Talkshow- Moderatorin, Unternehmerin

Zitat: "Denke wie eine Königin. Eine Königin hat keine Angst zu scheitern. Scheitern ist ein weiteres Sprungbrett zur Größe."

Name: **Elon Reeve Musk**

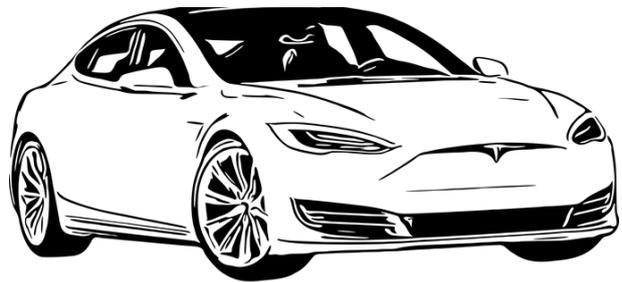
Geburtstag: 28.06.1971 (50)

Herkunft: Südafrika

Vermögen: 273,6 Mrd USD

Unternehmen und Organisationen:

Tesla, X.com (später Paypal), Neuralink, Space X, The Boring Company, Zip 2, Open AI, Musk Foundation



Ausbildung: Bachelor in VWL und Physik

Beruf: Unternehmer

Zitat: "Menschen arbeiten am besten, wenn sie wissen, was das Ziel ist und warum. Es ist wichtig, dass die Menschen sich darauf freuen, morgens zur Arbeit zu kommen und gerne arbeiten."

**Lilith Pfeiffer, Q1**



## Der Sport und die Zeit - Braucht man wirklich so viel Zeit, damit sich das Ackern auch lohnt?

Wenn man hört, dass jemand sehr sportlich ist, stellt man sich oft die Frage, woher die Person überhaupt die ganze Zeit für das Hobby hat. Doch um sportlich zu sein und eine gesunde Aktivität zu haben braucht man gar nicht so viel Zeit zu investieren wie manch einer vielleicht denkt. Im Folgenden werde ich euch ein paar Tipps und Tricks an die Hand geben, damit auch ihr das Beste aus euch rausholen zu können, sogar, wenn ihr nicht allzu viel Zeit habt...

Um überhaupt zu gucken, wie man das Training effizienter gestalten kann, muss man erst einmal wissen was man trainieren will und was man dort erreichen möchte. Wenn das geklärt ist, kann man dann wie folgt justieren:

### 1)

Der erste Schritt ist ganz klar:

Erst einmal klären wie viel Zeit man hat und wie viel Zeit man bereit ist zu geben. Je besser ihr sein wollt oder je besser euer Fortschritt sein soll, desto mehr Zeit müsst ihr investieren, das sollte euch bewusst sein. Doch auch mit wenig Zeit kann man viel herausholen aus seinem Körper. Dabei ist es aber auch wieder individuell, wie dann die eigentliche Länge des Trainings ausfällt. Wenn man einen Marathon laufen möchte, wird man nicht darum herumkommen, auch einmal für mehrere Stunden am Stück trainieren muss.



### 2)

Die Zeit gut aufteilen. Lauft nicht einfach blind irgendwelchen Trends hinterher und lest euch ein bisschen tiefer in eure Sportmaterie ein. Wenn ihr euch damit besser auskennt, ist es auch viel einfacher zu wissen was sinnvoll ist und was nicht.

Ein Beispiel:

Im Fitnessstudio sieht man oft viele Trainierende, meist Frauen, auf der sogenannten „Treppenmaschine“ oder „Stairmaster“. Sie gehen dort gerne mal eine ganze Stunde stumpf diese tausenden Treppenstufen hoch, mit dem Ziel, den Po zu vergrößern, also dem Pomuskel zum Wachsen zu bringen. Doch ein kurzer Blick in die Datenlage reicht, um zu sehen, dass diese Übung sogar eigentlich kontraproduktiv ist. Denn dort wird nicht in Hypertrophiebereich, also dem „Muskelaufbauendenbereich“ trainiert, sondern im Ausdauerbereich. Wenn sich der Muskel auf diese Ausdauerbelastung anpasst, wird eine andere Art von Muskelfasern vermehrt beansprucht, die deutlich dünner sind als die, die im Hypertrophiebereich beansprucht werden. Diese werden dann sogar zurückgebaut, weil sie ja nicht beansprucht werden. Ergo: der Po wird schmaler. Im Endeffekt vergeuden die Leute dann nicht nur ihre

Zeit auf der Maschine, wenn sie nicht das Ziel haben ausdauernder Treppen zusteigen, sondern arbeiten aktiv gegen ihr Ziel an...und ein Blick in die Datenlage würde reichen, um das zu verhindern.

### 3)

Eine andere Art der Aufteilung spielt beim Sport auch eine große Rolle, nämlich die Aufteilung der verschiedenen Trainings. Solltet ihr die Wahl haben an mehreren Tagen ein bisschen Sport zu machen oder an einem Tag richtig viel, entscheidet euch am besten für die Variante an mehreren Tagen. Durch die Superkompensation, also die angepasstere Regeneration des Körpers werdet ihr auf lange Zeit besseren Fortschritt machen.

### 4)

Sucht euch Leute, die euch motivieren, am besten sogar mit euch trainieren. Im Training seid ihr dann viel eher in der Lage an euren Limit zugehen und so eure Zeit intensiv und effektiv zu gestalten. Außerdem ist es für euch auch schwerer ein Training ,wegen fehlender Motivation, ausfallen zu lassen. So ein „Trainingsbuddy“ sollte im Idealfall jemand sein, der mehr Erfahrung als ihr habt. So könnt ihr dann von der Person lernen und sie kann euch vor Fehlern warnen und retten, die sie schon gemacht hat.



### 6)

Spaß. Sucht euch einen Sport, der euch Spaß macht. Das muss nicht mal eine Sportart sein, in der ihr sonderlich gut seid, weil ihr diese Sportart ja bestimmt nicht professionell ausüben wollt. Wenn ihr Spaß habt, dann seht ihr die Trainingseinheit nicht als weiteren Punkt auf eurem Kalender, sondern es ist ein Ziel, auf das ihr euch den ganzen Tag freut! Wenn das der Fall ist, dann kommt die Intensität und damit die Effektivität von ganz allein und ihr werdet deutlich bessere Fortschritte machen.

Wenn ihr euer Training an diese Punkte anpasst, werdet ihr bestimmt gute Fortschritte erzielen, doch bedenkt, dass euer Wohlbefinden immer an erster Stelle steht. Fühlt ihr euch krank oder verletzt, dann macht lieber einen Tag Pause und erholt euch, weil euere Gesundheit immer gegeben sein muss.

## Politik während der Olympischen Winterspiele in Peking

Im Februar 2022 fanden die Olympischen Winterspiele in China statt. Der Austragungsort war zuvor und noch während den Spielen vieldiskutiert, denn nicht nur die autoritäre Regierung und Überwachung der chinesischen Bevölkerung wurden kritisiert, sondern auch der Umgang mit der Minderheit der Uiguren. Während einige Staaten Olympia politisch boykottierten, behaupteten andere, die Spiele seien unpolitisch.

### Abschirmung der internationalen Athleten in China

Die chinesische Regierung nutzte die Spiele, um ihre Propaganda weiterzuführen. Um dies zu tun, wurde ein Austausch zwischen der chinesischen Bevölkerung und den internationalen Athleten und Athletinnen versucht zu verhindern, indem diese in einem eigens für sie

hergerichteten Athlet:innendorf

untergebracht, welches fast vollständig von der Außenwelt abgeschirmt war. Auch die

Coronaschutzmaßnahmen sorgten unweigerlich dafür. Für vieles waren

Roboter verantwortlich, oder die zuständigen Mitarbeiter des Dorfes trugen vollständige Schutzanzüge, um ein Verbreiten des Coronavirus außerhalb zu verhindern.



### Umgang mit der Presse

Pressefreiheit ist in China eher wenig zu finden, und so war es auch bei den diesjährigen Winterspielen in Peking. Ein niederländischer Journalist wurde vor laufender Kamera von chinesischen Sicherheitsbeauftragten abgeführt. Es ist nicht sicher, was dieses harte Eingreifen verursachte, doch ein möglicher Grund wäre, dass besagter Journalist auf offener Straße eine Liveübertragung moderierte. Während einer Pressekonferenz stellte ein internationaler Journalist die Frage nach Taiwans Anwesenheit bei der Abschlusszeremonie. Die Antwort des Organisationskomitees machte deutlich, dass solche Fragen nicht erwünscht waren. Während dieser Spiele legte die chinesische Regierung einen starken Fokus darauf, dass die Spiele unpolitisch seien, gerade wegen der Kritik des Westens an ihrer eigenen Politik. Allgemein unterlagen die Journalisten strengen Auflagen für die Berichterstattung, die sich nur auf den Sport konzentrieren durfte.

### Diplomatischer Boykott

Einige Länder boykottierten die Olympischen Winterspiele diplomatisch, indem sie keine Politiker entsandten. In der Kritik standen und stehen noch immer Chinas Umgang mit den Uiguren sowie Tibetern, den Drohungen gegenüber Taiwan und der Einschränkung der Menschenrechtsbewegung in Hongkong. In Deutschland sowie auch anderen europäischen Ländern gab es keinen offiziellen Boykott der Spiele, höchstens ein Fernbleiben hochrangiger Politiker, da China für viele Staaten, darunter auch Deutschland, noch immer der wichtigste Handelspartner ist.

## Schlitten Bobfahren

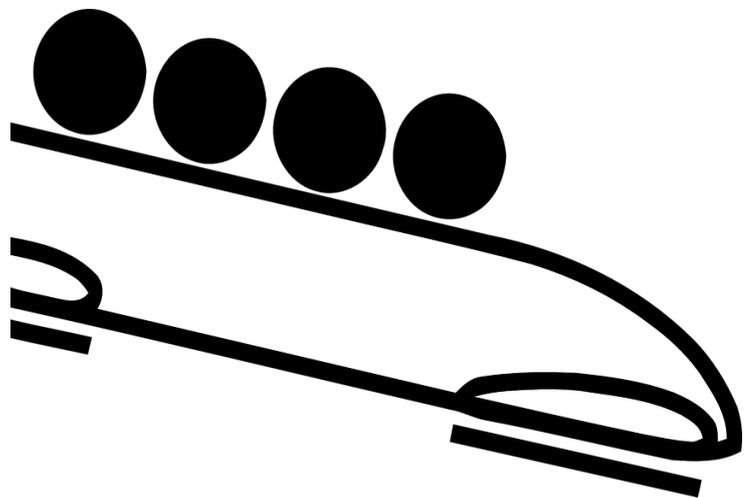
**Schlitten Bobfahren ist eine beliebte Olympia Disziplin. Es gibt verschiedene Arten von Schlitten Bobfahren, aber welche sind das überhaupt? Und wie funktioniert Schlitten Bobfahren eigentlich?**

### Die verschiedenen Arten von Bobfahren

Es gibt unterschiedliche Weisen, wie der Bobsport ausgetragen werden kann. Beispielsweise gibt es den Einer Bob, in welchem nur eine einzelne Person sitzt. Die dann etwas größeren Bobs werden dann jedoch von zwei Personen gefahren und sind unter dem Namen Zweierbob bekannt. Die ganz großen Bobs, Viererbobs genannt, werden dann von vier Personen gefahren. Die Aufgabenverteilung der Athlet:innen in den Bobs, hängt von der Bauweise des Bobs ab.

### Die Geschichte des Bobfahrens

Das Bobfahren wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Engländern in der Schweiz entwickelt. Inzwischen ist er ein Teil der Olympischen Winterspiele. Der Bobsport ist sehr eng mit dem Rennrodeln und dem Skeleton Sport verwandt. Er wird auch häufig als „Königsklasse des Schlittensports“ bezeichnet. Es zählt mit zu den anspruchsvollsten Sportarten und stellt sehr viele Anforderungen an den/die Athlet:in. Anfangs fuhren die Bobfahrer\*innen



auf steilen Wegen durch Wälder. Diese Wege wurden dann an den Seiten mit hohen Schneebanden versehen. Häufig kam es zu Unfällen, wo Bobs aus den Kurven geflogen sind. Im ersten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts, wurden dann erstmals Bahnen aus Natureis mit künstlichen Banden entwickelt und erbaut. Üblich waren zu dieser Zeit Bahnlängen von bis zu zweieinhalb Kilometern. Mittlerweile werden hauptsächlich nur noch künstlich angelegte Eisbahnen befahren, welche Längen von 1,2km bis 1.6km ausweisen. In St. Moritz befindet sich die einzige Natureisbahn auf der auch Weltcuprennen ausgetragen werden.

### Wie funktioniert Bobfahren?

In erster Linie funktioniert die Fahrtechnik durch Verlagerung des Körpergewichts. Durch den Druck auf den Kufen, aber auch durch manuelle Steuerung, wird der Schlitten Bob in die richtige Richtung gelenkt. Dieses Lenken ist sehr anspruchsvoll, da der Bob insbesondere bei höheren Geschwindigkeiten auf minimale Steuerimpulse mit einer starken Richtungsänderung wirkt. Die Technik des Bobfahrens zu erlernen, ist nur durch viele Übungsstunden und Trainingseinheiten möglich. Erst ein:e sehr erfahrene:r Athlet:in ist in der Lage einen leicht übersteuernden und kippenden Rennschlitten zu fahren. Bobfahren ist eine sehr gefährliche Sportart, die einiges an Präzision erfordert.

## Wer ist Wladimir Putin?

Seit zwei Monaten herrscht in der Ukraine Krieg. Es ist ein Angriffskrieg Russlands, der Millionen Menschen auf die Flucht geschickt hat. Doch wer ist der Mann, der diesen Krieg veranlasst hat und trotz dieses Verbrechens immer höhere Zustimmung in der eigenen Bevölkerung erhält? Wer ist Wladimir Putin, und was hat ihn veranlasst, diesen Krieg zu führen?

### Putins Leben und Werdegang

1952 wird Wladimir Wladimirowitsch Putin in Leningrad, dem heutigen Sankt Petersburg, als Sohn von Fabrikarbeitern geboren, wo er in ärmlichen Verhältnissen aufwächst. Putin selbst berichtet, eine eher schwere Kindheit zu haben, da auch seine Eltern schon gelitten hätten. Diese Version wurde zwar schon angezweifelt, jedoch ist sie weiterhin die offizielle

Lebensgeschichte Wladimir Putins. Nach dieser starben beide Brüder Putins schon im Kindesalter, weshalb Putin als Einzelkind aufwuchs. Bekannte aus seinen Jugendtagen berichten, er sei schon damals

in der Lage gewesen, sich durchzusetzen, wenn nicht anders möglich, auch mit Gewalt. Putin war als Jugendlicher begeisterter Kampfsportler und wurde Stadtmeister im Judo. Nachdem er die Schule abgeschlossen hat, begann Putin ein Jurastudium in Leningrad. Schon damals soll er keine Schwierigkeiten gehabt haben, seine Mitmenschen für sich zu gewinnen.



Nach der Beendigung seines Studiums beginnt Putin 1975 seine Karriere beim KGB, dem Geheimdienst der Sowjetunion, dessen Ziel es ist, die für die Sicherheit und den Machterhalt der kommunistischen Partei zu sorgen. Entgegen seiner Hoffnung auf eine gute Stellung beim KGB, wird Putin 1985 in die DDR geschickt. In Dresden ist es seine Aufgabe, einerseits gleichgesinnte Leute für die Zusammenarbeit mit dem KGB anzuwerben und andererseits den Feind der Sowjetunion, die NATO, auszuspionieren. In seinen fünf Jahren in Deutschland lernte Putin auch Deutsch, welches er bis heute spricht. So hielt er auch im Jahre 2001 eine Rede im Deutschen Bundestag auf Deutsch.

Putin heiratete während seiner Zeit in Dresden seine Frau Ljudmila mit der er 30 Jahre verheiratet war. Die beiden haben zwei Töchter. Jegliche Beziehungen Putins sowie sein restliches Privatleben werden streng privat gehalten. Als 1991 die Russische Föderation gegründet wird, hat das Land vor allem politische und wirtschaftliche Probleme. Putin soll vor allem der Mafia in seiner Heimatstadt Sankt Petersburg als Oberstleutnant beim Geheimdienst Einhalt gebieten. Als rechte Hand des Bürgermeisters arbeitete er an der Schnittstelle zwischen Politik und Wirtschaft und beschäftigte sich zum Großteil mit westlichen Investoren. Als seinem Arbeitgeber 1996 die Wiederwahl nicht gelingt, verliert Putin zunächst seine Anstellung, doch durch seine Kontakte zu einflussreichen Oligarchen gelang es ihm, eine Anstellung in Moskau im Stab des russischen Präsidenten Boris Jelzin zu ergattern.

1998 wurde Putin von diesem zum Chef des Geheimdienstes und Vorsitzenden im Nationalen Sicherheitsrat ernannt. Putin erfüllte seine Aufgaben gewissenhaft, sodass er Mitte des Jahres 1999 zum Ministerpräsidenten befördert wurde. Dies markierte den Start von Putins politischer Karriere, da er bis zu diesem Zeitpunkt kaum bekannt war. Zu dieser Zeit brach der zweite Tschetschenienkrieg aus. Putin ordnete einen harten Zuschlag der Armee an. Das sorgte nicht nur für den Sieg, sondern sicherte Putin auch die Zustimmung in der Bevölkerung. In der Nacht vom 31. Dezember 1999 auf den ersten Januar 2000 trat der russische Präsident Boris Jelzin zurück und hinterließ Putin sein Amt. Zu Beginn seiner Regierungszeit gab sich Putin gemäßigt, er schien auf eine gute Zusammenarbeit mit dem Westen aus. Putin setzte seine zuvor schon begonnene Inszenierung als „Der starke Mann“ nun richtig fort. Er gab sich hart den tschetschenischen Separatisten und den Terroristen aus dem Nordkaukasus gegenüber. Putin besuchte Krankenhäuser; er wurde beim Judo, Schwimmen oder Fischen abgelichtet. Bekannt sind vor allem seine Bilder mit nacktem Oberkörper. Diese Demonstration seiner Stärke findet bei vielen Russen Anklang.

Putin hatte es geschafft, Russlands Wirtschaftskrise zu beenden und versprach den Wiederaufbau eines russischen Reiches. Aber doch schon von Anfang an begann Putin, seine politischen Gegner zu schwächen. Bei der Präsidentschaftswahl 2003, die er gewann, bekamen seine politische Gegner weniger Fernsehzeit als er und alle einflussreichen Oligarchen und Staatsbeamten, die Putin gegenüber nicht loyal waren, wurden ihres Amtes entzogen, kamen ins Gefängnis oder wurden zum Teil sogar in Straflager geschickt.

Putin wird im Laufe der Jahre immer autoritärer, vor allem die Pressefreiheit wird enorm eingeschränkt. Mittlerweile liegt Russland in der von „Reporter ohne Grenzen“ veröffentlichten Rangliste der Pressefreiheit nur noch auf Platz 150 von 180. Der bekannteste russische und oppositioneller Aktivist ist Alexei Nawalny. Dieser wurde im August 2020 vergiftet, im Verdacht steht der russische Geheimdienst. Hier wird die Politik Putins gegenüber seinem Gegner besonders deutlich, denn nach seiner Rückkehr nach Russland wurde ein neuer Prozess gegen ihn eingeleitet; dieser endete kürzlich mit einer jahrelangen Haftstrafe und der Verurteilung in ein Straflager. Putins politisches Ziel ist es, die Weltmachtstellung Russlands wiederaufzubauen und den russischen Einflussbereich auszudehnen.

So besetzte er 2014 die Krim und ließ seine Zustimmungswerte erneut wachsen. Während er zu Beginn seiner Amtszeit an der Zusammenarbeit mit dem Westen noch interessiert war, so wurde die NATO und der Westen für ihn in den letzten Jahren immer mehr zum Feind Russlands. Das ist auch einer der Motive für Putins Angriffskrieg auf die Ukraine.

### **Die Motive für den Angriffskrieg auf die Ukraine**

Um die Motive hinter dem Angriff Russlands auf die Ukraine aufzudecken, muss man sich auf vergangene Aussagen Putins beziehen, die zusammengefasst einen möglichen politischen Plan von Wladimir Putin ergeben könnten. Putin sieht die Ukraine als Teil Russlands, der seit dem Ende der Sowjetunion als eigener Staat agiert. Putin ist der Meinung, dass die Ukraine ein Teil Russlands ist und da er plant, die Stärke und Macht der einstigen Sowjetunion wiederherzustellen, versucht er auch, das Staatsgebiet auszuweiten. Er beruft sich dabei auf das Reich Altrussland, welches sich im 10. Jahrhundert über das Staatsgebiet Russlands, Belarus und der Ukraine erstreckte.

Aus Schriften und Äußerungen Putins wird deutlich, dass er das Ziel verfolgt, der Tradition dieses Reiches zu folgen. Belarus, die Ukraine und Russland seien demnach eigentlich ein

Staat. Das Ziel in der Ukraine könnte deshalb ein ähnliches sein wie in Belarus: Die jetzige Regierung würde durch eine pro-russische Regierung ersetzt werden, die eng mit Russland zusammenarbeitet und unter dem Einfluss der russischen Regierung steht. Putin hat in seiner Rede am 21. Februar 2022 diese Geschichte erwähnt. Er sagte, die Ukraine sei in jeglichen Bereichen mit Russland verknüpft, sodass es unmöglich sei, sie als eigenen, souveränen und von Russland isolierten Staat zu sehen. In dieser Rede nennt Putin die Gründung der heutigen Ukraine künstlich, da sie nur durch einen Fehler in der Sowjetunion, die ukrainischen Nationalisten ein eigenes Staatsgebiet zusprachen, stattgefunden hätte. Historisch gesehen ist das falsch, denn die Ukraine war schon lange vor Russlands Einfluss ein souveräner Staat.

Ein weiterer Grund für den Krieg gegen die Ukraine ist Putins Ablehnung des Westens und der NATO. Zu Beginn seiner Amtszeit war Putin der NATO und dem Westen noch wohlgesonnen und hatte sich auch vorstellen können, dass Russland ein NATO-Mitglied werden könne. Allerdings hatte man Russland mündlich versprochen, dass sich die NATO nicht weiter in den Osten ausbreiten würden.



Doch mit dem Beitritt Polens, Tschechiens und Ungarns tat die NATO genau das, was sie versprochen hatte, nicht zu tun. Putin wollte von den USA und anderen führenden NATO-Ländern als ebenbürtig angesehen werden, doch das geschah nie. Stattdessen wurden weiterhin kleinere Staaten im Osten Europas in der NATO aufgenommen. Putin gab daraufhin seine Bemühungen auf, eine Weltmacht mit engen Kontakten im Westen zu werden.

Dieser Angriffskrieg ist also gleichzeitig eine Konfrontation Russlands mit dem Westen und eine Demonstration der militärischen Stärke Russlands, auch ohne die NATO. All dies spielt in einen weiteren Beweggrund Putins hinein. Wladimir Putin will nicht nur Russland wieder zur Weltmacht erheben, sondern die Welt allgemein neu ordnen. Bei dieser neuen Welt solle der Westen keine große Rolle mehr spielen, sondern Russland und seine Verbündeten. Denn diese sind zum Teil noch ziemlich mächtige Staaten, wie zum Beispiel Indien oder China.

**Darya Shalamzari, Q1**



# GyRoLife

Die Schülerzeitung am  
Gymnasium Rodenkirchen  
Mai 2022

**Infos**



**Aktuelle**

## Impressum

*GyRoLife* ist die Schülerzeitung von Schülern für Schüler am Gymnasium Rodenkirchen.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes ist:  
Leni Kirchhoff, Q1

Mitglieder aus dem Drehtürprojekt:  
Lasse, Johanna, Justus, Darya und Lilith, Q1  
Klasse 7f und Karla und Jule, Klasse 8b  
Simeon, Klasse 8f und Savio, 8d  
Sowie Beeke und Carlotta, Klasse 8f  
Und Felix, Klasse 9e, Johanna, Klasse 7a und Emilia,  
Klasse 8g

**Meinungen**

