



**COVEY**

SEAN

**DIE 7 WEGE ZUR  
EFFEKTIVITÄT  
FÜR JUGENDLICHE  
WORKBOOK**



**GABAL**

Sean Covey  
Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche  
Workbook

„Deine Ziele, deine Träume, deine Pläne – alles ist zum Greifen nah. Also, mach dich auf den Weg. Nutze dieses Workbook und leg den Grundstein für eine spannende, glückliche und erfolgreiche Zukunft.“

Werde die effektivste Person, die du in deinem Leben sein kannst. Denn: Deine Effektivität kann die Welt verändern!“

SEAN COVEY



*„Bücher sind die beste Nahrung fürs Gehirn.“*

SEAN COVEY

### **Weitere Bücher von Sean Covey**

*Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche*

978-3-86936-940-2

*Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche*

978-3-86936-969-3

### **Bücher von Stephen R. Covey**

*Die 7 Wege zur Effektivität – Kompaktausgabe*

978-3-96739-066-7

*Das Leitbild deines Lebens*

978-3-96739-143-5

*Die 7 Wege zur Effektivität für unterwegs*

978-3-96739-068-1

*Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien*

978-3-96739-149-7

*Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen*

978-3-96739-041-4

Sean Covey

# Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

Workbook



**GABAL**



FranklinCovey®

Copyright © der Originalausgabe 2022 by FranklinCovey Company

Die amerikanische Originalausgabe „The 7 Habits of Highly Effective Teens Guided Journal“ erschien 2022 bei Mango Publishing Group, a division of Mango Media Inc., New York, USA.

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

#### 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 978-3-96739-187-9

Übersetzung und Redaktion: Claudia Franz, Oberstaufen | [info@text-it.org](mailto:info@text-it.org)

Content design: Annie Oswald und M. J. Fievre

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam/Berlin | [www.totalitalic.com](http://www.totalitalic.com)

Titelabbildungen: Irina Adamovich / Shutterstock

Illustrationen: Timo Würz

Autorenfoto: FranklinCovey Co.

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2024 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

Wir drucken in Deutschland.

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

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

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)

[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

# Inhalt

Hab viel Spaß mit deinem Workbook! 8

## Durchstarten mit den 7 Wegen zur Effektivität für Jugendliche

1. Nutze die Macht der Gewohnheit! 12
2. Entdecke den Schlüssel zum Erfolg 18
3. Glaub an die Kraft der Prinzipien 25
4. Achte auf deinen Charakter 30
5. Checke deine Paradigmen 34

### 1. Weg: Pro-aktiv sein

1. Drück die Pausentaste 40
2. Achte auf deine Sprache 46
3. Erhöhe deine Pro-Aktivität 50
4. Finde heraus, was du kontrollieren kannst 55
5. Vergrößere deinen Einflussbereich 60
6. Nutze die Turbo-Werkzeuge für deine Pro-Aktivität! 64
7. Werde zum „Veränderer“ 68



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

1. Denk an das Ergebnis! 73
2. Feiere deinen 80. Geburtstag 76
3. Entwickle dein persönliches Leitbild 80
4. Stell dein Leitbild auf den Prüfstand 86
5. Bring dein Leben ins Gleichgewicht 91

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

1. Erstell deine persönliche Zeit-Bilanz 96
2. Nutze deine Zeit gut! 100
3. Welcher Zeit-Typ bist du? 105
4. Mach mehr aus deinem Leben 110
5. Plane deine Woche 114
6. Stoppe die digitalen Stressmacher 117

## **Beziehungen - der Stoff, aus dem das Leben ist!**

1. Halte deine Versprechen 123
2. Verbessere deine Beziehungen 127
3. Füll deine Beziehungskonten auf 131
4. Entschuldige dich bei anderen 135
5. Mach Freundlichkeit zu deiner Stärke 138

## **4. Weg: Win-Win-Denken**

1. Mach alle zu Gewinnern 143
2. Hüte dich vor den fiesen Zwillingen 147
3. Baue Win-Win-Beziehungen auf 151



4. Entwickle eine Überfluss-Mentalität 154

5. Entdecke deine Mutzone 158

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

1. Hör anderen genau zu 162

2. Achte nicht nur auf die Worte 165

3. Vergiss deine eigene Geschichte 169

4. Hilf anderen, dich zu verstehen 173

5. Der 5. Weg in der digitalen Welt 177

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

1. Nutze die Kraft der Synergie 182

2. Freu dich über Unterschiede 185

3. Entscheide dich für den höheren Weg 189

4. Sei offen und neugierig 193

## **7. Weg: Die Säge schärfen**

1. Sorge gut für dich selbst 197

2. Tu was für deinen Körper und deine Fitness 202

3. Schärfte deinen Verstand 205

4. Bring dein Herz zum Hüpfen 208

5. Gib deiner Seele, was sie braucht 211

6. Nimm dir Zeit für dich 214

Gib die Hoffnung nicht auf! 218

Bleib auf Kurs! 219

Über Sean Covey 223





**Durchstarten  
mit den 7 Wegen  
zur Effektivität  
für Jugendliche**

# 1. NUTZE die Macht der Gewohnheit!

„Deine Gewohnheiten entscheiden, ob du auf der Gewinnerstraße bist oder nicht!“

SEAN COVEY



# Was sind Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Dinge, die du regelmäßig tust, ohne groß darüber nachzudenken. Du schreibst, du wippst mit den Füßen oder du putzt dir die Zähne. Hier sind ein paar Gewohnheiten, die du haben könntest:

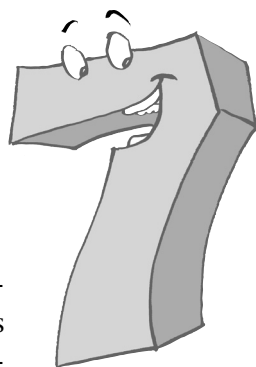
- ☆ regelmäßig Sport treiben,
- ☆ die Hausaufgaben im Wohnzimmer erledigen,
- ☆ stundenlang im Internet surfen,
- ☆ morgens duschen,
- ☆ dir Sorgen über alles Mögliche machen.

Die meisten Gewohnheiten nimmst du gar nicht wahr. Wieso? Weil du im Autopilot-Modus bist. Manche Gewohnheiten sind nützlich – etwa vor Tests rechtzeitig mit dem Lernen beginnen. Andere Gewohnheiten sind hinderlich – zum Beispiel Minderwertigkeitskomplexe an den Tag legen. Und viele Gewohnheiten spielen keine Rolle – beispielsweise Zeitschriften von hinten nach vorn durchblättern.

Je nachdem, um welche Gewohnheiten es sich handelt, werden sie dein Leben entweder bereichern oder dir einen Strich durch die Rechnung machen. Die gute Nachricht? Du bist stärker als deine Gewohnheiten. Du kannst sie ändern!

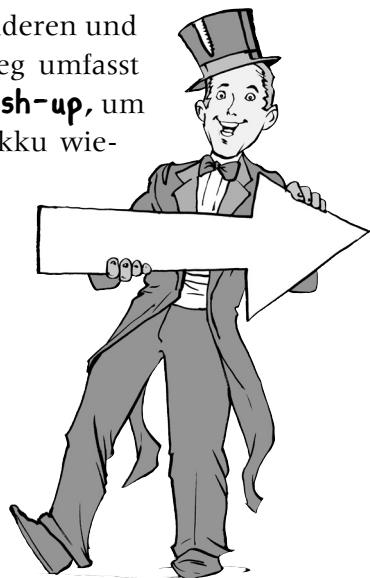


# Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche



Glückliche, selbstbewusste Teens haben Gewohnheiten, die ihnen helfen, wirklich etwas aus ihrem Leben zu machen. Welche Gewohnheiten das sind? **Die 7 Wege zur Effektivität.** Die 7 Wege sind 7 Gewohnheiten, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen und deine Träume zu leben. Sie haben sich bei Teenagern auf der ganzen Welt bewährt.

Die 7 Wege bauen aufeinander auf. Bei den Wegen 1, 2 und 3 stehst du selbst im Mittelpunkt. Hier geht es um deinen **persönlichen Erfolg**. Bei den Wegen 4, 5 und 6 dreht sich alles um deine Beziehungen zu anderen und deinen **Erfolg im Team**. Der 7. Weg umfasst alle anderen. Hier geht es um dein **Fresh-up**, um regelmäßige Auszeiten, damit dein Akku wieder auflädt. Das gibt dir die nötige Power für die anderen sechs Wege.



## Die 7 Wege auf einen Blick

- 1. Weg: Pro-aktiv sein**  
Sitz nicht einfach nur rum, sondern nimm dein Leben selbst in die Hand.
- 2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben**  
Überleg dir, was du aus deinem Leben machen und welche Ziele du erreichen willst.
- 3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun**  
Setz Schwerpunkte und mach das, was wirklich wichtig für dich ist.
- 4. Weg: Win-Win-Denken**  
Denk dran: Keiner muss verlieren. Alle können gewinnen.
- 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden**  
Überleg mal, wieso du zwei Ohren, aber nur einen Mund hast.
- 6. Weg: Synergien schaffen**  
Hol dir Unterstützung: Gemeinsam mit anderen kannst du viel mehr erreichen.
- 7. Weg: Die Säge schärfen**  
Hier geht's um dich: Nimm dir Zeit für dich selbst und lade deinen Akku regelmäßig auf.

## Frag dich:

Welche Gewohnheiten habe ich? Sind diese Gewohnheiten nützlich, hinderlich oder belanglos?

### Meine guten Gewohnheiten:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Meine schlechten Gewohnheiten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Meine belanglosen Gewohnheiten:

---

---

---

---

## Mach den nächsten Schritt



Welche zwei Gewohnheiten hast du, die besonders gut und hilfreich sind? Überleg dir, wie du diese beiden guten Gewohnheiten weiter ausbauen kannst.

---

---

---

---

Schreib zwei Gewohnheiten auf, die dir im Weg stehen. Was kannst du tun, um diese beiden hinderlichen Gewohnheiten loszuwerden? Wie schaffst du es, sie durch bessere Gewohnheiten zu ersetzen?

---

---

---

---

### 3. Glaub an die Kraft der Prinzipien

„Wenn du dein Leben an Prinzipien ausrichten willst, musst du fest an sie glauben! Vor allem dann, wenn du siehst, dass andere an dir vorbeiziehen, weil sie lügen, schummeln, andere manipulieren oder nur auf ihren eigenen Vorteil achten. Denn eins steht fest: Früher oder später wird es sich rächen, wenn man gegen Prinzipien verstößt!“

SEAN COVEY





# Prinzipien sind wie Naturgesetze

Prinzipien sind wie Naturgesetze. Sie gelten immer, überall und für jeden von uns – unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf oder Einkommen. Ehrlichkeit ist ein Prinzip. Engagement für andere, Dankbarkeit, Fairness, Loyalität oder Verantwortungsbewusstsein sind Prinzipien.



Wenn du dich an die Prinzipien hältst, die dir wichtig sind, steigert das dein Selbstwertgefühl. Dein **Selbstwertgefühl** kannst du sehr gut mit einem **Bankkonto** vergleichen. Wenn du Dinge tust, die deinen Prinzipien entsprechen, ist das eine Einzahlung auf dein **persönliches Selbstwertkonto**. Und wenn du etwas machst, das gegen deine Prinzipien verstößt? Dann ist das eine Abhebung. Hier ein paar Beispiele:



Abhebungen	Einzahlungen
⇒ Du brichst Versprechen, die du dir selbst gegeben hast.	⊕ Du hältst Versprechen, die du dir selbst gegeben hast.
⇒ Du schummelst, schwindest und belügst dich selbst und andere.	⊕ Du machst weder dir selbst noch anderen etwas vor.
⇒ Du bist rücksichtslos.	⊕ Du achtest auf andere.

## Frag dich:



Welche drei Prinzipien sind mir am wichtigsten?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kreuze an, was auf dich zutrifft: Wie sieht mein persönliches Selbstwertkonto aus?

- Mein Selbstwertkonto ist im **Plus**. Ich mache mehr Einzahlungen als Abhebungen.
- Mein Selbstwertkonto ist im **Minus**. Ich mache mehr Abhebungen als Einzahlungen.
- Mein Selbstwertkonto ist **ausgeglichen**. Abhebungen und Einzahlungen halten sich die Waage.

## Mach den nächsten Schritt



Schreib auf, welche **Einzahlungen** du auf dein Selbstwertkonto machst:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notiere, welche **Abhebungen** du besonders oft von deinem Selbstwertkonto machst:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Abhebungen solltest du in Zukunft unbedingt vermeiden? Schreib nicht nur die jeweilige Abhebung auf, sondern auch eine Idee, wie du das Problem lösen kannst. Hier ein Beispiel:

**Abhebung:** Ich komme häufig auf den letzten Drücker oder zu spät in die Schule.

**Lösung:** Ich fahre mit dem Rad oder dem Roller zur Schule – das geht schneller.

**Abhebung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lösung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Abhebung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lösung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

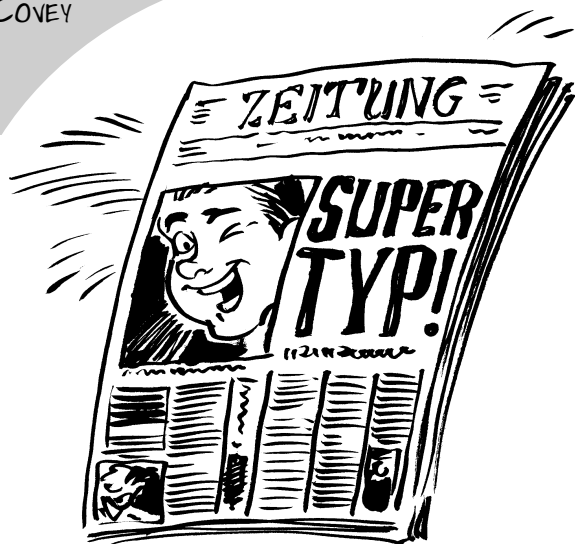
**Abhebung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lösung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4. Achte auf deinen Charakter

„Menschen, die auf ihren Charakter achten, haben starke, tiefe Wurzeln. Sie halten den Stürmen des Lebens stand. Was auch immer kommt: Sie wachsen und entwickeln sich weiter!“

STEPHEN R. COVEY

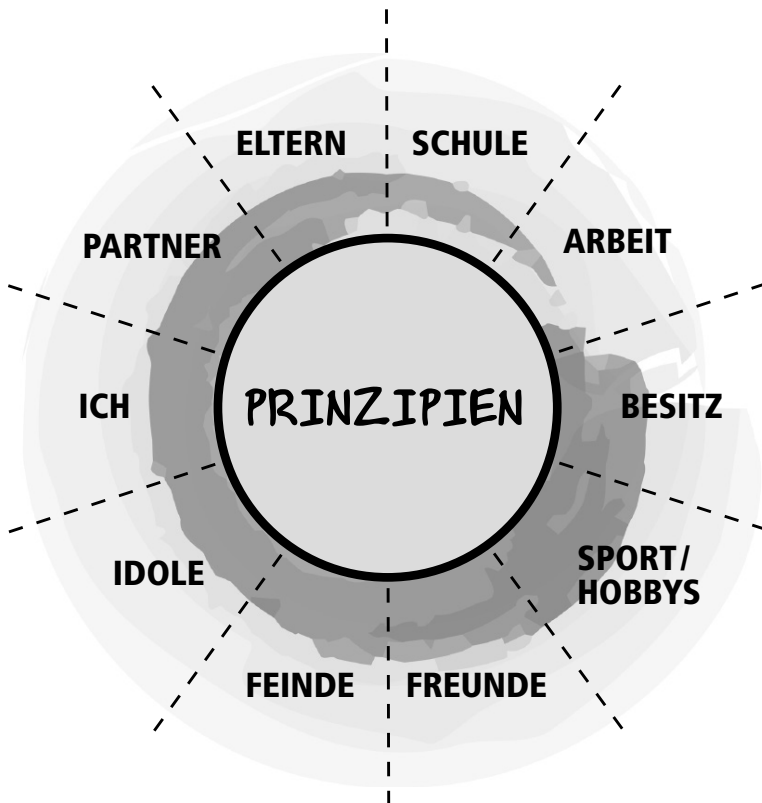


# Die Quelle für deine Effektivität? Dein Charakter!

Deine Persönlichkeit ist wie die **Krone eines Baums**. Das ist es, was die anderen zuerst von dir sehen. Natürlich kann deine Persönlichkeit sich positiv auf deinen Erfolg im Leben auswirken. Doch die wahre Quelle für nachhaltige Effektivität liegt in den **Wurzeln** – in deinem Charakter.

## Prinzipien machen den Unterschied!

Weißt du, was der erste Schritt ist, um ein Mensch mit einem guten Charakter zu werden? Mach Prinzipien zum Zentrum deines Lebens. Mehr zu diesem Thema kannst du gerne noch mal in meinem Buch „**Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche**“ auf den Seiten 27 bis 42 nachlesen.



## Frag dich:

Ist mir mein Aussehen wichtiger als mein Charakter? Woran könnte das liegen?

---

---

---

---

---

---

---

## Mach den nächsten Schritt



Denk an eine Person, die einen vorbildlichen Charakter hat. Trag hier den Namen dieser Person ein:

---

An welchen Prinzipien richtet diese Person ihr Leben aus? Bitte unterstreiche diese Prinzipien:

- Mut • Kreativität • Liebe • Ethik • Lebensbalance
- Sorgfalt • Fröhlichkeit • Geduld • Kommunikation
- Loyalität • Effektivität • Mitgefühl • Vertrauen
- Exzellenz • Umweltschutz • Fleiß • Zufriedenheit
- Gleichberechtigung • Professionalität • Freiheit
- Bescheidenheit • Leistungsbereitschaft • Fairness
- Lernen • Gemeinschaftssinn • Nächstenliebe
- Zuverlässigkeit • Achtsamkeit • Gerechtigkeit • Optimismus

- Verständnis • Respekt • Integrität • Wachstum • Güte
- Humor • Spiritualität • Teamgeist • Verantwortungsbewusstsein • Freundschaft • Lebenssinn • Demut
- Weiterentwicklung • Großzügigkeit • Harmonie
- Offenheit • Wertschätzung • Zielstrebigkeit • Toleranz

Welche dieser Prinzipien würdest du gerne übernehmen, um das Beste in dir zum Vorschein zu bringen? Oder gibt es noch andere Prinzipien, an denen du dein Leben gerne ausrichten möchtest? Übertreib es bitte nicht. Trag in die Grafik unten die 5 Prinzipien ein, die dir am wichtigsten sind:



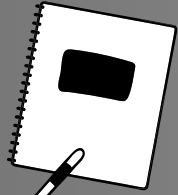
Meine 5 wichtigsten  
Prinzipien







# SO MACHST DU DAS BESTE AUS DEINER TEENAGER-ZEIT!



Weniger Stress in der Schule haben, besser mit Eltern, Geschwistern und Lehrern klarkommen, echte Freunde finden und jede Menge Selbstbewusstsein tanken: **DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT FÜR JUGENDLICHE** und **DIE 6 WICHTIGSTEN ENTSCHEIDUNGEN FÜR JUGENDLICHE** von Bestsellerautor Sean Covey sind wie ein Tutorial, ein Let's-Play-Video. Mit den Tipps und Tricks aus diesen Büchern kannst Du das Beste aus deiner

Teenager-Zeit machen und deine Träume verwirklichen!



DER  
BESTSELLER  
NUMMER 1 FÜR  
TEENS!



ISBN 978-3-86936-940-2



ISBN 978-3-86936-969-3

Wichtige Infos, hilfreiche Praxistools und aktuelle Termine findest Du unter: [www.stephen-covey.de](http://www.stephen-covey.de)