

# Du entscheidest!

**Was Demokratie  
mit deinem Leben zu tun hat**



## **Inhaltsverzeichnis**

### **Seite 2**

**Politik und du**

### **Seite 6**

**Demokratie - hot stuff!**

### **Seite 10**

**Mach dir deine Meinung**

Seite 13 Internet und Social Media

### **Seite 14**

**Entscheiden - aber wie?**

Seite 18 XL-Check: Welcher  
Entscheidungs-Typ bist du?

Seite 22 Tipps & Check

## **Findest du**

politische Themen interessant und gehst du für deine Überzeugungen auch mal auf die Straße demonstrieren? Oder gähnst du nur schon beim Wort „Politik“ und willst damit echt gar nichts zu tun haben? Ganz egal, wie du denkst und ob du das willst oder nicht: Du bist Teil der politischen Gesellschaft und du bist wichtig!

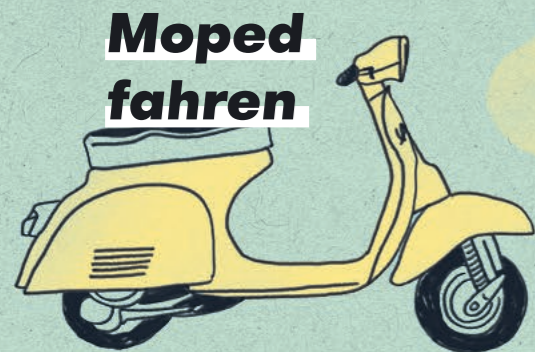
Dieses Heft ist alles andere als zum Gähnen, es gibt viel zu raten, entscheiden und überlegen. Wo passiert Politik? Woran merkst du, dass du in einer Demokratie lebst? Wie bildet man sich eine Meinung? Ein großer Teil ist auch dem Thema „Entscheiden“ gewidmet. Du findest unter anderem Tipps und Tricks für deine Entscheidungsfindung, Interviews mit anderen jungen Menschen und einen spannenden Persönlichkeitstest.

Und nun viel Spaß beim Lesen, Raten und Entscheiden!  
*Das Redaktionsteam der Jugendinfos*

## Politik und du

Welche der folgenden Begriffe haben *nichts* mit **Politik** zu tun?  
Was glaubst du?

Verwende einen Marker oder Stift:



**Liebesgefühle**



**Waldspaziergang**



**Tiere halten**



**Alkohol trinken**



**Waffen**



**Essen + Trinken**



**Sex**



**Mit den Eltern streiten**



**Auf Social Media posten**



**Shoppen gehen**



**Musik**



Das Einzige, was *nichts* mit **Politik** zu tun hat, sind *Liebesgefühle*. Politik beschließt Gesetze und Regeln für das Zusammenleben einer Gesellschaft.



### Warum hat „mit den Eltern streiten“ etwas mit Politik zu tun?

Mit den Eltern streiten ist *normal und wichtig*, die Familie ist schließlich der erste Ort, wo man mit Meinungsverschiedenheiten konfrontiert ist. Dennoch gibt es auch Regeln, die nicht übertreten werden dürfen. Zum Beispiel haben deine Eltern die *Aufsichtspflicht* und sie dürfen dich *nicht schlagen*.

### Was hat Moped fahren mit Politik zu tun?

Für das Beschließen von *Verkehrsregeln* sind Politiker\*innen zuständig. Wer mit einem Moped oder Auto unterwegs sein will, braucht einen Führerschein und muss dabei die Verkehrsregeln lernen. Sie dienen der *Sicherheit und dem Verkehrsfluss* auf der Straße. Aber auch wenn ein Unfall passiert, kann mit Hilfe der Verkehrsregeln festgestellt werden, wer die Schuld daran trägt.

Fallen dir zu den *anderen Themen* gesetzliche Regeln ein?

Überall passiert **Politik** und *du* bist mittendrin!

**Vielleicht war es dir bisher nicht bewusst, doch du triffst selbst tagtäglich politische Entscheidungen:**

...*beim Shoppen* – wenn du dir Gedanken machst, wo dein Essen herkommt.

...*in der Schule* – wenn du nicht wegschaust und dich für jemanden einsetzt, der gemobbt wird.

...*zu Hause* – wenn ihr in der Familie abstimmt, wo es im nächsten Urlaub hingehen soll.

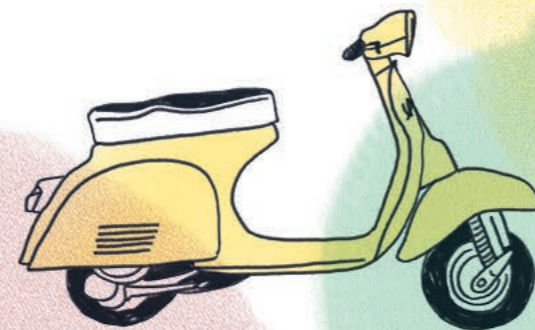
...*beim Fußball spielen* wenn du beleidigende Bemerkungen nicht tolerierst und deine Meinung sagst.

...*unterwegs auf der Straße* – wenn du der Umwelt zuliebe das Moped stehen lässt und das Rad nimmst.

**Fallen dir noch mehr Beispiele ein?**

### Was hat Sex mit Politik zu tun?

Es ist zum Beispiel gesetzlich festgelegt, *ab welchem Alter* du Geschlechtsverkehr haben und Pornos schauen darfst.



### Was hat ein Waldspaziergang mit Politik zu tun?

In erster Linie mal *überhaupt nichts*. Dennoch gibt es auch in den österreichischen Wäldern *Regeln und Gesetze*, an die sich alle Bürger\*innen halten müssen. Du darfst z.B. nicht einfach nach Lust und Laune ein Tier erlegen oder Feuer machen.

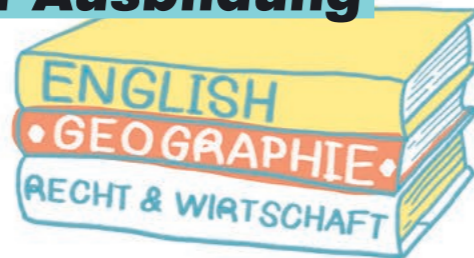


**Demokratie - hot stuff!**

# Worauf möchtest du **nicht** verzichten?

Umkreise die Gegenstände:

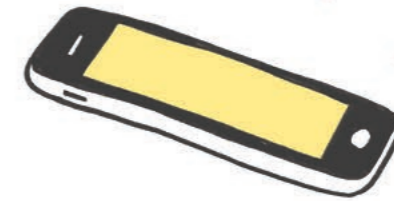
**Freie Wahl  
der Ausbildung**



**Freiheit, sich individuell  
zu stylen und kleiden**



**Dein Handy**



**Deine Meinung  
sagen**



**Unterschiedliche  
Informations-  
quellen**

**Freie Wahl in  
der Freizeit-  
gestaltung**



**Möglichkeit  
zu reisen**



**Wählen gehen**



Du hast die freie Wahl, welches Handy du kaufst, mit welchen Leuten du dich vernetzt und das Internet ist frei zugänglich – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur ist das Internet eingeschränkt und nur Seiten aufrufbar, die der Meinung der diktatorischen Regierung nicht in die Quere kommen. Vielleicht gäbe es nur zwei Handys am Markt und deine Kontakte würden überwacht werden.



Deine Freizeit darfst du so gestalten, wie du möchtest, ob du ein Mädchen oder ein Junge bist oder dich gar nicht einordnen möchtest, egal welche Hautfarbe du hast und ob und an welchen Gott du glaubst – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur wird die Freizeitgestaltung eingeschränkt und zum Beispiel vorgegeben, welche Sportarten verpflichtend oder verboten sind.

Du hast das Recht, deine Meinung öffentlich zu sagen – in der Familie, unter Freunden, in der Schule, auf der Straße – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur ist deine Meinung nicht gefragt und sie öffentlich zu sagen, kann schlimme Folgen haben. Du kannst zum Beispiel als „Verräter\*in“ festgenommen werden.



Du kannst frei entscheiden, wie du dich kleidest und frisierst, wo du einkaufst und wie viel Geld du dafür bezahlst – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur ist der Markt nicht für alle gleich zugänglich, vielleicht gibt es Beschränkungen oder Vorschriften, welche Kleidung getragen werden muss.



Mit einem Pass eines europäischen Landes ist es dir möglich, Österreich zu verlassen, sei es für eine Reise, für ein Studium oder für einen Job im Ausland – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur kann es sein, dass trotz der entsprechenden Staatsbürgerschaft die Freiheit zu reisen und sich in anderen Ländern niederzulassen eingeschränkt oder eine Ausreise für einige Menschen sogar verboten ist.

# Demokratie ist griechisch und heißt übersetzt Herrschaft des Staatsvolkes. Es bedeutet, dass die Regierung vom Volk ausgeht.

## Demokratie

ist eine Staatsform mit grundlegenden Rechten und Pflichten, die für alle gelten. Es gibt freie und faire Wahlen, bei denen das Volk mitbestimmen kann und verschiedene Personen und Parteien als Vertretung wählen darf.

Die Demokratie zeichnet sich durch die sogenannte „Gewaltenteilung“ aus. Das bedeutet, die Macht im Staat wird aufgeteilt, so dass keine einzelne Person oder Partei die Macht missbrauchen kann. Es sind also unterschiedliche Abteilungen, die Gesetze beschließen, Gesetze ausführen und Gesetze kontrollieren.

Demokratie gibt es in Österreich seit 1918 mit einer Unterbrechung von 1933 bis 1945.

## Diktatur

In einer Diktatur gibt es *eine* einzelne regierende Person, den Diktator oder die Diktatorin, oder *eine* regierende Gruppe von Personen, wie zum Beispiel eine Partei, das Militär oder eine Familie. Diese hat unbeschränkte Macht im Staat. Die Macht wird durch Gewalt an sich gerissen und durch Gewalt gehalten.

Diktatur herrschte in Österreich zwischen 1933 und 1945. Für die Zeit von 1933 bis 1938 spricht man vom „Ständestaat“, von 1938 bis 1945 herrschte der Nationalsozialismus.

## Monarchie

Auch hier gibt es nur *eine* einzige Person, die die alleinige Macht hat. Diese Macht wird meistens innerhalb einer Familie vererbt. Zum Beispiel Könige und Königinnen, Kaiser und Kaiserinnen.

Eine Monarchie war Österreich vor 1918.



Du kannst wählen, wen du willst, deine Stimme wird gezählt und das Wahlergebnis wird nicht manipuliert – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur gibt es entweder gar keine Wahlen oder „Schein“-Wahlen, das bedeutet, die Wahl wird so manipuliert, dass die Diktatur als „gewählt“ gilt und erhalten bleibt.

Es gibt mehrere Zeitungen und Informationsquellen und es werden verschiedene Meinungen toleriert – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur gehören die Medien der diktatorischen Regierung. Kritische Stimmen werden nicht zugelassen. So erhältst du ein sehr einseitiges und unvollständiges Bild über die politischen Ereignisse.



Du wählst, welchen Beruf du ergreifst und auch hier darfst du aufgrund deines Geschlechts, deiner Hautfarbe und deiner Religion nicht diskriminiert werden – **das ist Demokratie!**

Zum Vergleich: In einer Diktatur ist die Schul- und Studienwahl nur eingeschränkt möglich. Höhere Bildung ist zum Beispiel nur für einige Bevölkerungsschichten zugänglich, gewisse Unterrichtsfächer werden gestrichen, dafür die Theorien der Diktatur vermittelt.

**Mach dir deine Meinung!**

Wer beeinflusst deine Meinung **am meisten**, was denkst du?

Benutze einen Marker oder Stift:

**Lehrer\*innen + Professor\*innen**

**Geschwister**

**Eltern + Erziehungsberechtigte**

**Verwandte**

**Zeitungen + Printwerbung**

**Internet + Social Media**

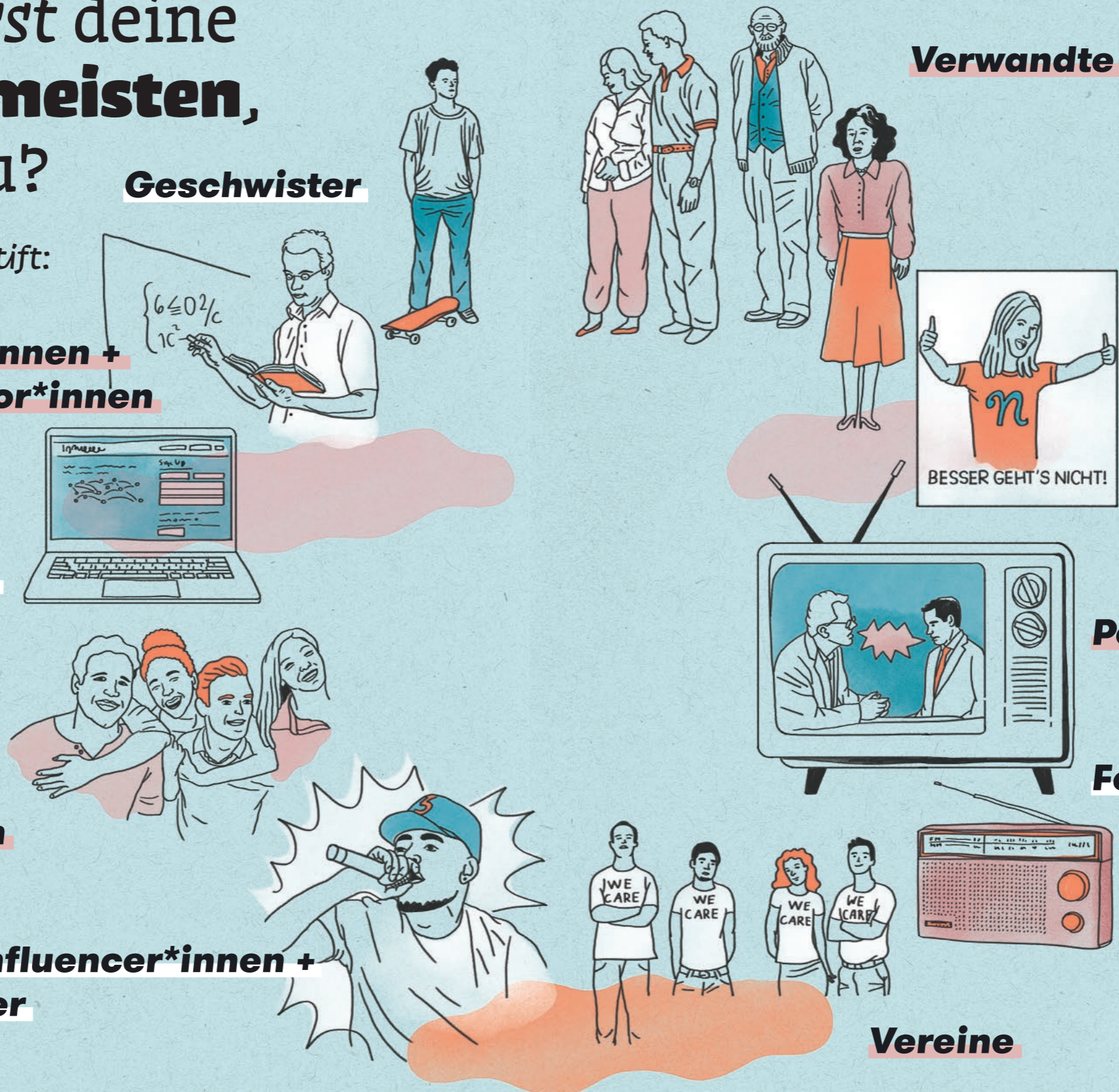
**Politische Parteien**

**Freund\*innen**

**Fernsehen + Radio**

**Stars, Influencer\*innen + Vorbilder**

**Vereine**





### Eltern + Erziehungsberechtigte

Von ihnen lernst du zu Beginn deines Lebens am meisten. Im Laufe der Zeit stellst du vielleicht fest, dass ihr nicht immer einer Meinung seid. Dennoch bleiben sie oft ein Leben lang wichtige Meinungsbildner.

### Geschwister

...können ähnlich oder ganz anders denken als du.

### Verwandte

...können ebenfalls wichtige Ansprechpersonen sein, z.B. Oma oder Opa, Tanten, Onkel, Cousinen.

### Freund\*innen

Die Bedeutung von Freund\*innen nimmt zu, je älter du wirst. Oft ist es sehr wichtig, was Lieblingsmenschen denken und sagen. Wenn die Meinungen zu verschieden sind, steht vielleicht sogar die Freundschaft auf dem Spiel. Natürlich haben auch deine Freund\*innen ihre Meinung irgendwo her und es kann interessant sein, das auch mal zu hinterfragen.



### Internet + Social Media

Übers Internet wird sehr viel Information verbreitet – richtige und falsche, nette und böse. Als „Meinungsmacher“ ist das Internet ganz vorne mit dabei (siehe dazu nächste Seite).

### Zeitungen + Printwerbung

Was in (Gratis-)Zeitungen steht, beeinflusst, wie wir über die Gesellschaft denken. Aber Zeitungen und andere Drucksachen herzustellen, kostet Geld. Fast alle Printmedien sind deshalb nicht nur auf Verkäufe, sondern auch auf Medienförderung und Werbung angewiesen. Unabhängig davon ist es wichtig, dass du immer auch darauf achtest, ob ein Artikel ausgewogen und neutral geschrieben ist.



### Fernsehen + Radio

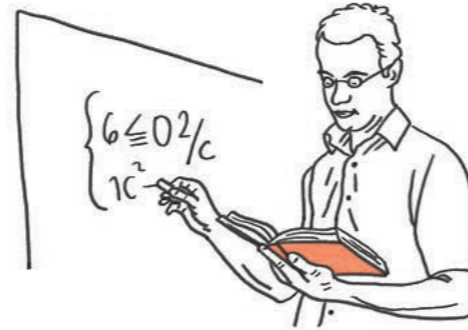
Nachrichten und Dokumentationen beeinflussen unsere Meinung. Man unterscheidet zwischen öffentlich-rechtlichen (z.B. ORF) und privaten Sendern. Wie bei den Printmedien ist es wichtig, stets darauf zu achten, ob die Berichterstattung objektiv (neutral) oder eventuell einseitig ist.

### Vereine

Es gibt Vereine, hinter denen eine gewisse (politische) Gesinnung steht oder denen man für Freizeitwecke beitrifft. Auch dort entsteht oft eine Gruppendynamik – Meinungen und Haltungen werden übernommen, weil sie in der Gruppe akzeptiert sind.

### Lehrer\*innen + Professor\*innen

Durch Bildung bildet man sich bestenfalls eine Meinung. Oft ist es auch wichtig, ob einem die Lehrperson sympathisch ist oder nicht. Von sympathischen Menschen übernimmt man lieber eine Meinung.



### Politische Parteien

Menschen mit ähnlicher oder gleicher Gesinnung schließen sich zusammen und bilden politische Parteien. In Österreich haben die Parteien einen großen Stellenwert und stehen oft in großer Konkurrenz zueinander. Alle Parteien wollen möglichst viele Wählerstimmen gewinnen.

### Stars, Influencer\*innen + Vorbilder

Die Meinung von jemandem, den wir bewundern, fällt besonders ins Gewicht. Wir möchten gerne so (erfolgreich, hübsch, attraktiv, reich) sein wie diese Person und übernehmen deshalb eher auch ihre\*seine Meinung.



## Das Internet und Social Media sind voller Infos!

Alle Meinungsbildner\*innen sind (*meistens*) auch dort vertreten. Manchmal erfährt man Dinge, die man gar nicht wissen wollte und manchmal wird die eigene Meinung beeinflusst, ohne dass man sich darüber im Klaren ist. Umso wichtiger, dass du Bescheid weißt, mit welchen Mitteln und Tricks Meinungen verbreitet und beeinflusst werden und wie du die Infos einordnen kannst. Vor allem, wenn es um große und wichtige Entscheidungen geht, sollte man sich Zeit nehmen, Infos im Netz gut zu prüfen.

Hast du gewusst, dass der Mensch überhaupt keinen Einfluss auf den Klimawandel hat?

Fängst du jetzt an, Fake News zu verbreiten?

K. A., ich hab gelesen, die Wissenschaft ist sich da nicht einig.

Definitiv Fake. Woher hast du das? Check mal:



[jugendportal.at/factorfake/fake-news-erkennen](https://jugendportal.at/factorfake/fake-news-erkennen)

Außerdem gibt's am Jugendportal sogar ein Heft dazu: Mit Fakten gegen Fake News KLIMAWANDEL

Und was, wenn DU falsch liegst und einfach in deiner eigenen Filterblase festhängst?

Wie meinst du das?

Dass du nur noch das zugespielt bekommst, was du hören willst...



YouTube: Wie entstehen Filterblasen? | DW Deutsch

Cooler Video, werd ich mal ausprobieren. Da hab ich aber auch noch eins für dich: Überprüf mal, ob deine Bubble von Social Bots gefüttert wird...



YouTube: Die Macht der Social Bots | DW Deutsch

Will mich eh nicht streiten, ist halt einfach ein schwieriges Thema mit den Meinungen...

Eh, aber das Internet ist halt voller Meinungen und Fake News, da muss man schon vorsichtig sein, was man da weiterverbreitet und das würd ich mir auch von DIR wünschen.

Okay 😊





## Entscheiden - aber wie?

# Das wichtigste in der Demokratie bist **DU!**

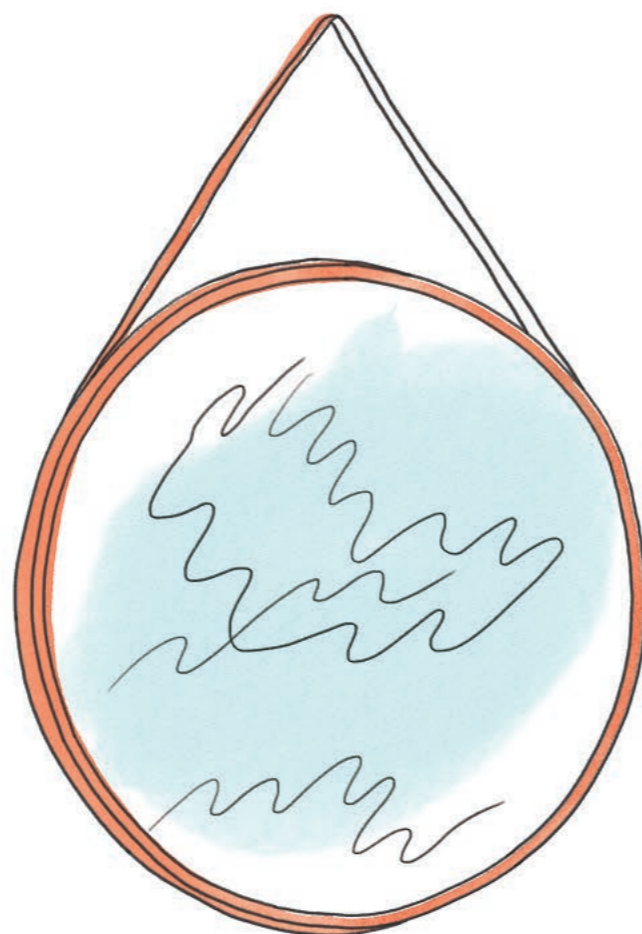
Es braucht die Stimme und Meinung *eines jeden Einzelnen*, damit demokratische Entscheidungen getroffen werden können. **Deine** persönlichen Entscheidungen tragen dazu bei, wie die Gesellschaft sich entwickelt.

### Ein Beispiel:

Du entscheidest dich, kein Fleisch aus Massentierhaltung mehr zu essen. Vielleicht überzeugst du auch deine Freund\*innen davon. Je mehr Menschen sich so entscheiden, desto größer wird der politische und wirtschaftliche Druck, die Bedingungen für Tiere zu verändern. Neue Gesetze werden erlassen, die Fleischproduzent\*innen dazu zwingen, ihre Tiere artgerechter zu halten. *Das ist Politik! Das ist deine Entscheidung!*

Zudem kannst du Vertretungen ins Parlament wählen - je nach deiner Staatsbürgerschaft auf Bezirks-, Landes-, Staats- oder EU-Ebene. Du gibst einer Partei deine Stimme, von der du glaubst, dass sie deine Meinung am besten vertritt.

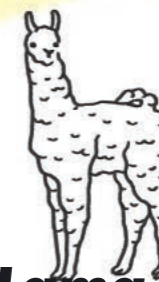
Weil deine Entscheidungen so wichtig sind, drehen sich die nächsten Seiten um Fakten, Interviews, Tipps und Tests rund um Entscheidungen.



Wofür entscheidest du dich?  
Bitte streiche an, ohne nachzudenken!



**Flamingo**



**Lama**

oder



**Rad**



**Bus**

oder



**Like**



**Dislike Daumen**

oder



**Schwarzes**



**rotes Herz**

oder

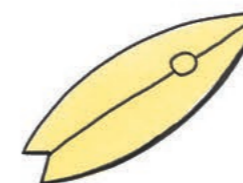


**Cup Cake**



**Cake Pop**

oder



**Surfbrett**



**Skateboard**

oder

# Schon gewusst? 5 Facts

## 1. Kopf aus, Bauch an!

Wir treffen 90% aller Entscheidungen aus dem Bauch heraus – ansonsten wäre unser Kopf heillos überfordert.

## 2. Du bist ein\*e Entscheidungstreffender\*in!

Ca. 20.000 Mal am Tag sagen wir ja, nein oder vielleicht.

## 3. Nicht entweder-oder!

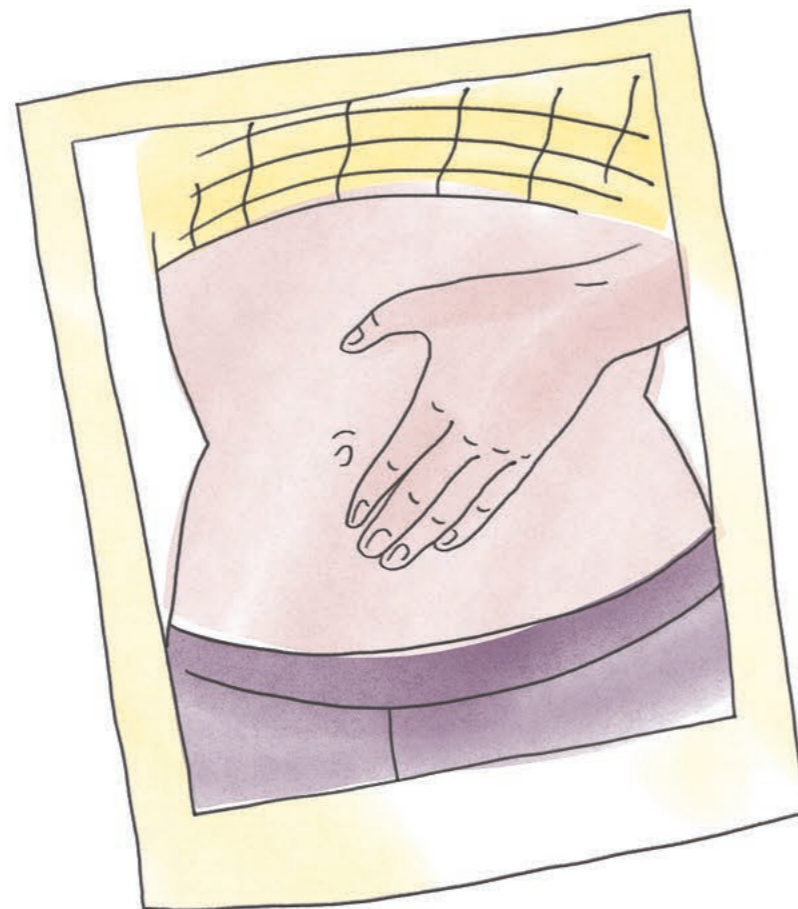
Wenn es um etwas Wichtiges geht, solltest du auf Kopf und Bauch hören, so bist du zufriedener mit dem Ergebnis.

## 4. 1:0 für Langschläfer\*innen!

Ausgeschlafene entscheiden sich oft klüger.

## 5. Extremsport „Entscheiden“

Wichtige Entscheidungen zu treffen, powert aus.



# Von wegen „Das ist meine Entscheidung“ – 6 Gründe, warum du *nicht* alleine den Ton angibst

## 1. Zeit

Unter Zeitdruck werden schneller Entscheidungen gefällt. Zufrieden macht das aber nicht immer.

## 2. Soziale Normen

Zu gefallen oder dazugehören zu wollen beeinflusst, wie wir uns verhalten: So sind schnell einmal die neusten Sneakers gekauft, auch wenn sie dir gar nicht so gut gefallen.

## 3. Alltagstrott

Ob du zum Frühstück Müsli oder Brot isst, überlegst du dir nicht mehr jeden Tag. Der Kopf hat hier kaum noch Arbeit zu leisten.

## 4. Stressbringer

Liebeskummer oder Dauerstress in der Schule können das innere Gleichgewicht ordentlich durcheinanderwirbeln. Entscheidungen treffen fällt dann oft sehr schwer.

## 5. Wichtig oder unwichtig?

Der nächste Post ohne oder mit Emojis 🤔 ist keine lebensentscheidende Aufgabe. Welche Lehre für dich passend sein könnte, jedoch schon. Hier lassen wir uns mehr Zeit, um zu entscheiden.

## 6. Was habe ich davon?

Die Wahl eines Bankkontos fällt leicht, wenn das passende Willkommengeschenk wartet.

# XL-Check: Welcher Entscheidungs- Typ bist du?

## Bauch oder Kopf? Wie entscheidest du? Mach den Test!

Stell dich den 9 Fragen und finde heraus, wie du Entscheidungen triffst.

### 1. Wie stellst du dir dein Leben vor?

- a Voller Überraschungen, neuer Momente und Herausforderungen.
- b Hm, da muss ich mir erst einmal Gedanken machen.
- c Job, Haus, Familie und Freund\*innen
- d Das wird mir das Leben zeigen. Die wesentlichen Dinge entscheide aber ich!

### 2. Freund\*innen fragen dich am Nachmittag, ob du mit ihnen am Abend spontan ins Kino gehen möchtest. Du sagst:

- a Rechnet nicht mit mir, wenn ich da bin, bin ich da.
- b Ich muss nachdenken, ich sage euch später Bescheid.
- c Klar, ich bin dabei.
- d Ich habe nichts mehr vor und total Lust drauf! Ich bin dabei.

### 3. Wenn du die Zeit zurückdrehen könntest, würdest du etwas anders machen in deinem bisherigen Leben?

- a Auf jeden Fall, ich habe vieles falsch gemacht.
- b Ab und zu hätte ich mir etwas mehr Zeit geben sollen, um zu entscheiden.
- c Das eine oder andere.
- d Nein, ich bin prinzipiell sehr zufrieden und glücklich mit meinem Leben.

### 4. Du planst nächsten Sommer einen gemeinsamen Urlaub mit deinen Freund\*innen, wie gehst du vor?

- a Darüber mache ich mir jetzt noch keine Gedanken, ich buche lieber „Last Minute“.
- b Eigentlich weiß ich schon relativ genau, was es werden soll, ein, zwei Anbieter vergleichen und dann kann gebucht werden!
- c Ich kenne bereits jedes Urlaubsportal online und sämtliche Blogs mit Tipps und Tricks zur Reiseplanung, noch ein bisschen recherchieren und dann kann es losgehen!
- d Ich kann mich nicht entscheiden und bin mir unsicher, was das Beste ist. Lass mal die anderen entscheiden!

### 5. Bittest du Freund\*innen und Familie gerne um Rat, wenn du nicht weiter weißt?

- a Ja, ich halte mich gerne an den Rat anderer, das gibt mir Sicherheit.
- b Den Rat anderer zu hören, ist mir wichtig, ich nehme mir gerne Zeit, um Entscheidungen zu fällen.
- c Ab und an schadet es nicht, sich Rat einzuholen. Letztendlich entscheide ich aber nach meinem Bauchgefühl.
- d Ich entscheide aus dem Bauch heraus, das ist meistens sowieso das Beste!

### 6. Du möchtest ein WhatsApp an mehrere Freund\*innen versenden, du...

- a ...tippst deinen Text und drückst auf „senden“.
- b ...überfliegst noch einmal die Nachricht und versendest sie dann.
- c ...überdenkst die Nachricht noch einmal gründlich, korrigierst ein, zwei Rechtschreibfehler und klickst dann auf „senden“.
- d ...du änderst den Text noch dreimal um, überprüfst noch einmal und entscheidest dann, die Nachricht später zu verschicken.

### 7. Hast du dich schon mal überzeugen lassen, etwas zu kaufen, was eigentlich sinnlos oder überflüssig war?

- a Leider viel zu oft! Ich treffe häufig Spontanentscheidungen.
- b Nein, das kommt kaum vor, ich nehme mir immer Zeit zu überlegen.
- c Wenn ich mir nicht sicher bin, kaufe ich auch nichts.
- d Ja, das kann schon mal vorkommen. Meistens lasse ich mich aber nicht zu sehr beeinflussen.

### 8. Vollende die Aussage. Entscheidungen treffen...

- a ...macht mir Spaß! Her damit!
- b ...setzt mich oft unter Druck.
- c ...braucht auf jeden Fall Zeit.
- d ...ist leicht, wenn Bauch und Kopf dabei sind.

### 9. Wie würdest du dich charakterlich am ehesten beschreiben?

- a verantwortungsvoll
- b spontan
- c ausgeglichen
- d nachdenklich

Kreise deine Antworten ein und zähle die Punkte zusammen – es gibt für jede Antwort 15, 10, 5 oder 0 Punkte. Die Auflösung findest du auf der nächsten Seite!

1a, 2c, 3b, 4a, 5d, 6a, 7a, 8a, 9b  
= 15 Punkte .....

1d, 2d, 3d, 4b, 5c, 6b, 7d, 8d, 9c  
= 10 Punkte .....

1b, 2b, 3c, 4c, 5b, 6c, 7b, 8b, 9a  
= 5 Punkte .....

1c, 2a, 3a, 4d, 5a, 6d, 7c, 8c, 9d  
= 0 Punkte .....

Summe .....

## Bauch oder Kopf? Wie entscheidest du? Die Auflösung

Ganz spontan oder total durchdacht? Das kommt meistens auf die Art der Entscheidung an. Zu welchem Typ „Entscheider\*in“ du jedoch tendierst, findest du in der Auflösung unten.

Meist ist man nicht der eine oder andere Typ, sondern ein „Mischtyp“ von zumindest zwei Typen.

### 91-135 Punkte:

#### Der\*die Schnellentscheider\*in – 1, 2, 3 ich bin dabei!

Du bist ein\*e absolute\*r Bauchentscheider\*in und triffst die meisten Entscheidungen spontan. Du bist ein impulsiver Mensch, schnell für Dinge zu begeistern, kannst aber auch schnell das Interesse wieder verlieren. Erkennst du dich wieder?

#### Tipp

Höre nicht nur auf deinen Bauch, sondern lass deinen Kopf mitentscheiden. Nimm dir Zeit, um dich zu informieren, bevor du wichtige Entscheidungen triffst. So bist du langfristig mit deinen Entscheidungen zufriedener.

### 61-90 Punkte:

#### Ying Yang – Der\*die Ausgeglichene

Glückwunsch, du entscheidest mit Kopf und Bauch und hast so meist ein gutes Gefühl, alles richtig gemacht zu haben. Das ist quasi der Idealzustand!

#### Tipp

Weiter so, das hält dich gesund und zufrieden.

### 28-60 Punkte:

#### Der\*die Kopflastige

Um Entscheidungen treffen zu können, brauchst du viel Zeit. Du durchdenkst gerne diverse Szenarien, stellst Pro- und Contra-Listen auf und informierst dich umfassend, damit du ja nichts übersiehst. Du handelst somit vorausschauend. Gleichzeitig bist du mit der Situation oft nicht ganz zufrieden.

#### Tipp

Gib deinem Bauch die Chance, mitentscheiden zu dürfen. Das Bauchgefühl täuscht selten.

### 0-27 Punkte:

#### Der\*die Auf-morgen-Verschieber\*in

Entscheidungen treffen fällt dir sehr schwer. Gerne schiebst du sie auf, belässt einfach alles beim Alten oder übergibst die Entscheidung an andere. Hast du dich dann entschieden, bereust du es gerne wieder.

#### Tipp

Stärke dein Bauchgefühl und nutze deine gemachten Erfahrungen, um die richtige Entscheidung zu treffen. Entscheidungstechniken können dir helfen, um zum Ziel zu kommen (siehe Seite 22).

## Wir haben junge Menschen zu ihrer Entscheidungs- findung befragt:

### Wie gehst du es an, wenn große Entschei- dungen anstehen? Wie kommst du zu deiner Entscheidung? Gibt es Techniken und Tipps, die für dich hilfreich sind?

#### Melih, 18 Jahre

Ja auf jeden Fall! Für mich ist es am sinnvollsten, eine Pro und Contra-Liste zu erstellen, andere Menschen nach der Meinung zu fragen und mich über das Thema zu informieren. Je mehr *Informationen*, desto leichter fällt mir die Entscheidung.

#### Lena, 15 Jahre

Ich überlege mir, welche *Vor- und Nachteile* diese Entscheidung hat und dann vergleiche ich, ob es sich auszahlt oder ob es keinen Sinn macht.

#### Laurent, 17 Jahre

Meistens bespreche ich große Entscheidungen mit meiner Familie oder mit Freunden und frage, was sie für mich als beste Wahl finden. Natürlich wähle ich dann nicht einfach das, was sie mir empfehlen, sondern

schaue, was mir am meisten zusagt. Aber es ist immer hilfreich, die *Meinung von anderen* zu einer großen Entscheidung zu hören.

#### Sina, 16 Jahre

Ich finde es am hilfreichsten, mir Pro und Contra-Punkte zu überlegen, allerdings entscheidet am Ende meine *Intuition*. Ich frage mich, was ich *wirklich will*, denn meistens habe ich schon eine *Tendenz in eine Richtung*.

#### Sebastian, 16 Jahre

Meistens habe ich gleich zu Beginn ein „Gefühl“ zu einer Entscheidung, jedoch suche ich dann *Pro und Contra-Argumente* für diese Wahl. Überwiegen die Pros, dann bleibt es bei der Entscheidung. Überwiegen die Contras, dann wird es die andere Möglichkeit.

#### Enis, 16 Jahre

Als erstes erstelle ich mir ein *Mindmap* im Kopf und überlege, was am relevantesten ist bzw. was ich für wichtig halte. Bedeutend ist für mich auch, dass ich alle Contras und Pros gegenüberstelle.

#### Sarah, 17 Jahre

Ich schreibe sehr gern darüber in meinem *Tagebuch* oder in lyrischen Texten verpackt. Das hilft mir irgendwie dabei, die Situation überschaubarer und klarer für mich zu machen. Wenn ich etwas niederschreibe, erscheint es mir auf einmal realer und ich fühle mich mehr dazu motiviert, mich ernsthaft damit auseinanderzusetzen. Ansonsten spreche ich natürlich mit Freunden darüber, weil Außenperspektiven manchmal sehr nützlich sein können, wenn man dem eigenen Entscheidungsvermögen nicht ganz traut.

## Tipps & Check!

**Hilfe, ich kann mich nicht entscheiden! Die besten Tipps, wie es doch funktionieren kann.**

### Die Klassiker

**Pro- und Contra-Listen** zeigen dir anschaulich auf, mit welchen Vor- und Nachteilen du zu rechnen hast. Wenn du magst, kannst du den einzelnen Punkten auf deiner Liste auch „Wichtigkeits“-Punkte vergeben. Ist dir ein Vorteil sehr wichtig oder ein Nachteil besonders schlimm, bekommt er zum Beispiel drei Punkte. Dann kannst du die Pro- und Contra-Punkte zusammenzählen.

**Ausschlussprinzip** – Notiere dir alle Möglichkeiten, die dir einfallen und streiche dann nach und nach weg, was du nicht möchtest. Übrig bleibt, was du dir am besten vorstellen kannst.

**Worst Case Szenario** – Frage dich, was im schlimmsten Fall passieren kann. Schreckt es dich sehr ab, solltest du noch einmal über die Entscheidung nachdenken. Wenn du aber denkst, dass davon die Welt auch nicht untergeht, wagst du vielleicht eher einen mutigen Schritt.

**Infos & Rat von anderen einholen** – Sich gut zu informieren und mehrere Meinungen einzuholen, kann weiterhelfen. Frag doch auch den besten Freund/die beste Freundin oder deine Eltern. Bei gewissen Fragen kann es auch Sinn machen, Expert\*innen zu fragen.

**Den Zufall entscheiden lassen** – Wirf eine Münze oder einen Würfel, je nach Anzahl der Wahlmöglichkeiten. Wenn die Münze oder der Würfel gefallen ist und du mit dem Resultat unzufrieden bist, wähl das andere. In diesem Fall hast du die Methode einfach gebraucht, um dein Bauchgefühl besser wahrzunehmen.

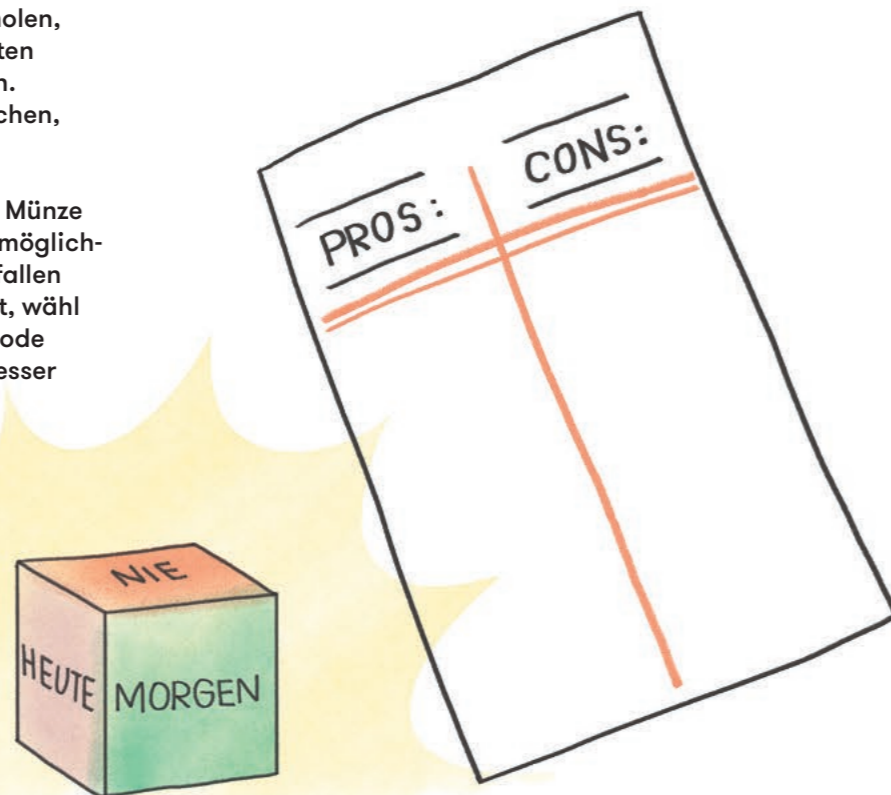
**Intuition** – Höre auf dein Bauchgefühl!

**Trau dich mal was Neues!**

**10-10-10** – Diese Methode hilft, Oberhand über dein Leben zu gewinnen, indem du den langfristigen Wünschen und Zielen mehr gehorchst als den momentanen Ängsten. Beantworte folgende Fragen ehrlich und ausführlich: Welche (möglichen) Folgen hat die eine oder andere Entscheidungsvariante für mein Leben in 10 Minuten? In 10 Monaten? In 10 Jahren?

**„Tu so als ob!“** – Stell dir vor, du hättest dich schon fix für eine Option entschieden. Lebe mit dieser Entscheidung drei bis fünf Tage und beobachte, wie es dir damit geht. Wenn du glücklich und zufrieden bist, ist es eine gute Wahl. Wenn du aber einen Knoten im Bauch oder schlaflose Nächte hast, ist die getroffene Wahl vermutlich die falsche.

**30. Geburtstag** – Stell dir bei wichtigen Entscheidungen die Frage: „Was würde mich an meinem 30. Geburtstag zu Tränen rühren, weil ich es in meinem Leben erleben durfte oder versäumt habe?“ So kann dir klar werden, was du dir von deinem Leben erwartest. Frage dich bei zukünftigen Entscheidungen: „Welcher der möglichen Wege führt mich zu meinen Wunschvorstellungen?“



## Checkliste - Ready to decide

**Stimmst du allen 6 Aussagen zu? Glückwunsch, dann bist du bereit, wichtige Entscheidungen anzugehen!**

- Du weißt, welcher Entscheidungstyp du bist und kennst deine Stärken und Schwächen.  
→ Nein? Dann mach den Test auf Seite 18.
- Du weißt, wo du suchen oder bei wem du nachfragen musst, um für dich brauchbare und seriöse Infos zu finden, die dir bei deiner Entscheidung weiterhelfen.  
→ Zum Beispiel bei deiner Jugendinfo, siehe Rückseite
- Dir ist bewusst, welche Medien, Informationsquellen und Menschen dich bei deiner Entscheidung beeinflussen und du achtest darauf.  
→ Siehe Meinungsbildner\*innen, Seite 12
- Du kennst Tipps und Tricks, die dir weiterhelfen können, wenn du in der Zwickmühle steckst und dir schwertust, dich zu entscheiden.  
→ Siehe Entscheidungshilfen, Seite 22
- Du hörst auf dich und dein Bauchgefühl und wartest mit einer Entscheidung, wenn du dich nicht gut fühlst. Bei Liebeskummer oder unter Zeitstress trifft man häufig Entscheidungen, mit denen man im Nachhinein nicht glücklich ist.
- Nur du weißt, was wirklich gut für dich ist – nimm dir Zeit und höre auf deinen Bauch. Dann kann es nur eine gute Entscheidung werden, mit der du zufrieden bist!

# Alle Broschüren der Österreichischen Jugendinfos



## Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos

Redaktionsadresse: Lilienbrunnengasse 18/2/41, 1020 Wien,

Tel. 01/934 66 91, [info@jugendinfo.at](mailto:info@jugendinfo.at)

ZVR-Zahl: 682385959 – Geschäftsführung: Aleksandar Prvulović

Redaktionsteam:

Sarah Jagfeld (WIENXTRA-Jugendinfo, Chefredaktion)

Magdalena Eder (akzente Salzburg)

Teresa Ostermann (InfoEck – Jugendinfo Tirol)

Rainer Schramayr (akzente Salzburg)

Art-Direktion: Katrin Smejkal, Design: Therese Wagner, [www.bureausmejkal.at](http://www.bureausmejkal.at)

Illustration: Alica Kucharovič, [www.alicakucharovic.com](http://www.alicakucharovic.com)

Hintergrundbilder: [texturefabrik.com](http://texturefabrik.com)

Druck: Samson Druck, 5581 St. Margarethen

5. Auflage: März 2025

Wir haben uns um Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Für Feedback, Ergänzungen und ggf. Berichtigungen sind wir dankbar. Alle Angaben: Stand Februar 2025.

Mit freundlicher Unterstützung von:

**eurodesk**

**oead erasmus+**

**Erasmus+**  
Neue Perspektiven, Neue Horizonte.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kostenlos erhältlich oder bestellbar bei allen Jugendinfos in Österreich. Die Kontaktdaten der Jugendinfo deines Bundeslandes findest du auf der Rückseite.

Download unter:  
[www.jugendinfo.at/publikationen](http://www.jugendinfo.at/publikationen)



# Jugendinfos in ganz Österreich

## **Burgenland**

Jugendinfo Burgenland  
[www.ljr.at](http://www.ljr.at)

## **Kärnten**

LJR Kärnten – Jugendinfo  
[www.jugend.ktn.gv.at](http://www.jugend.ktn.gv.at)

## **Niederösterreich**

Jugend:info NÖ  
[www.jugendinfo-noe.at](http://www.jugendinfo-noe.at)

## **Oberösterreich**

JugendService des Landes OÖ  
[www.jugendservice.at](http://www.jugendservice.at)

## **Salzburg**

akzente Jugendinfo  
[jugend.akzente.net](http://jugend.akzente.net)

## **Steiermark**

LOGO jugendmanagement  
[www.logo.at](http://www.logo.at)

## **Tirol**

InfoEck der Generationen –  
Jugendinfo  
[www.infoeck.at](http://www.infoeck.at)

## **Vorarlberg**

aha – Jugendinfo Vorarlberg  
[www.aha.or.at](http://www.aha.or.at)

## **Wien**

WIENXTRA-Jugendinfo  
[www.jugendinfowien.at](http://www.jugendinfowien.at)

