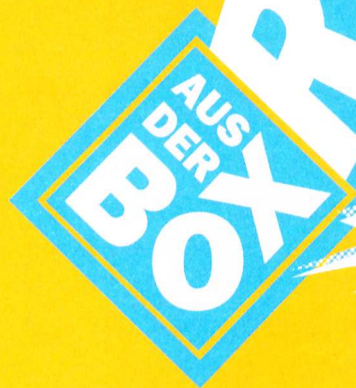


LIAM HACKETT



**WIE DU
EINZIGARTIG BIST
UND ES
ALLEN ZEIGST**

Aus dem Englischen von Anja Herre

Mit Illustrationen von Mike Perry

Dressler Verlag · Hamburg

INHALT

EINFÜHRUNG 7

1 DIE ANGST, DU SELBST ZU SEIN 13

2 DIE ANGST, VERURTEILT ZU WERDEN 29

3 DIE ANGST, NICHT DAZUZUGEHÖREN 47

4 DIE ANGST VOR DEN GEFÜHLEN 65

5 DIE ANGST, DICH AUSZUDRÜCKEN 87

6

DIE ANGST, ZU VERSAGEN 105



7

**DIE ANGST, NICHT GUT GENUG
ZU SEIN** 125



POST VON LIAM 146



WORTVERZEICHNIS 152



NÜTZLICHE ADRESSEN 154



REGISTER 156



SEIEN WIR MAL EHRLICH.

Erwachsenwerden ist knallhart. Du sollst nicht nur in allem gut sein. Du sollst auch super mit allen auskommen und obendrein noch rausfinden, wer du eigentlich bist in dieser beängstigenden Welt voller Möglichkeiten.

Von allen Seiten gibt es Druck. Du sollst Leistung bringen. Du sollst so und so aussehen. Du sollst wissen, was du mit deinem Leben anfangen willst. Du sollst und sollst und sollst. Es ist also ganz normal, wenn du dich manchmal überfordert fühlst und verwirrt bist.

Neues Handy – Wer schreibt?

Hallo! Freut mich, dich kennenzulernen. Ich bin **Liam**, und ich möchte dir zeigen, dass du stärker bist als deine Ängste!

Meine eigenen Erfahrungen als Jugendlicher haben mich zu diesem Buch inspiriert, aber auch meine Arbeit als Chef von **Ditch the Label** (das heißt ungefähr soviel wie »Schluss mit dem Abstempeln«). Falls du noch nie von *Ditch the Label* gehört hast: Das ist eine Stiftung für Jugendliche, die jungen Menschen bei allen

möglichen Fragen hilft, angefangen bei Mobbing über geistige Gesundheit bis hin zu Selbstbewusstsein, sozialen Medien und Sexualität.

Ich habe *Ditch the Label* gegründet – und dieses Buch geschrieben –, weil ich es in der Schule echt schwer hatte und mich ziemlich beschissen fühlte. Ich war nie ein »klischeehafter« Junge – ich war mies in Sport, interessierte mich nicht für Autos, und mein Haustier war ein Kaninchen, das ich in einem Kinderwagen spazieren fuhr (**Ruhe in Frieden, Sonic, dieses Kapitel ist für dich**).

WISSENSWERTES ÜBER LIAM

- Als Kind hatte ich keine Ahnung, was ich werden wollte, aber mir schwebte so was wie **Geisterjäger, Gärtner, Künstler** oder **Postbote** vor!
- Ich liebe meine **Spielekonsole**.
- Ich habe aus Versehen eine lebende **Spinne** gegessen, als ich ungefähr fünf war.
- Ich habe mal vor **12 000 Leuten** eine Rede im Wembley Stadion gehalten.
- Mein Lieblingsessen: auf jeden Fall **Cheeseburger**.
- Ich habe einen kleinen Bruder namens Alex. Ich war neun, als er geboren wurde. Seinen Namen habe ich ausgesucht!
- Letztes Jahr saß ich mehr als **200 Stunden** im Flugzeug, um für *Ditch the Label* an Konferenzen und Veranstaltungen teilzunehmen.



Ungefähr **10 Jahre lang** wurde ich gemobbt und hatte kaum Freunde – die Mittagspausen verbrachte ich meist allein. Wie bei vielen anderen Leuten auch wirkte sich das Mobbing auf mein Selbstbild aus. Deswegen hatte ich null Selbstbewusstsein. Verzweifelt versuchte ich mich zu ändern, um dazuzugehören, aber irgendwie hat das nicht funktioniert. Meistens wurde ich gehänselt und es wurden Sachen über mich im Netz gepostet. Ein paar Mal wurde ich aber auch verprügelt und einmal musste ich sogar im Gesicht genäht werden.

Mit fünfzehn war ich kaum noch in der Lage, allein das Haus zu verlassen. Ich lief die ganze Zeit mit gesenktem Kopf herum und hoffte, dass niemand mich bemerkte. Eines Tages fragte mich meine **Oma** (Hallo, Omi!), wieso ich dauernd den Kopf hängen ließe. Weil ich kein Selbstbewusstsein habe, erklärte ich ihr. Meine Oma sagte:

**»SELBSTBEWUSSTSEIN
STECKT IN JEDEM VON
UNS. ABER MANCHMAL
MUSS MAN ERST SO TUN
ALS OB, BIS IRGENDWANN
AUS DEM SO TUN EIN SO
SEIN WIRD. DURCH
SCHEIN ZUM SEIN.«**

- OMA

Und sie hatte so was von recht!

Am Ende meiner Schulzeit war mir klar, dass ich anderen Menschen helfen wollte, und mir kam die Idee mit der Stiftung. Nach meinem Uniabschluss im Jahr 2012 entstand *Ditch the Label*.

Die hier beschriebenen Probleme habe ich also selbst erlebt und jetzt gehören sie zu meiner täglichen Arbeit mit Betroffenen. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn man gedrängt wird, etwas zu sein, das man nicht ist. Und ich möchte dir Tipps geben, die ich in deinem Alter gut hätte gebrauchen können.

Erwachsenwerden kann echt Angst machen. Ich will dir helfen, diese Ängste abzuhaken, damit du du selbst sein kannst – offen, ehrlich und selbstbewusst.



Jetzt
wird's
mutig!