ikk gesund plus

spleens4you | Juni 2026

NEWSLETTER 02

twilight mist©Adobe Stock

Hallo Teens!

Einmal kurz etwas checken und plötzlich ist eine Stunde weg – willkommen beim Doomscrolling. Algorithmen spielen dir gezielt Content aus, der dich immer weiter im Feed hält, bis aus „nur kurz schauen“ schnell endloses Scrollen wird. Dein Gehirn bekommt dabei bei jedem Swipe kleine Dopamin-Kicks, während die Apps deine Aufmerksamkeit maximal binden. Doch du bist dem nicht ausgeliefert und kannst den Mechanismus durchbrechen.

Hast du Zukunftsängste: Planst du schon oder bist du noch unsicher? Wir zeigen dir Life Skills, die dir wirklich niemand in der Schule beibringt – und du hast sogar die Chance, etwas zu gewinnen. Du musst nicht sofort deinen ganzen Lebensweg festlegen, sondern kannst dich Schritt für Schritt herantasten und ausprobieren, was dir Spaß macht, worin du gut bist und was dich interessiert. So findest du deinen eigenen Weg und gestaltest deine Zukunft ganz in deinem Tempo.

Jugendsprache lebt und verändert sich ständig. Jedes Jahr entstehen so neue Trends, die auf TikTok gefeiert werden und Erwachsene oft verwirren. Begriffe wie „Aura“ oder „goofy“ zeigen, wie Sprache Zugehörigkeit schafft und sich schnell weiterentwickelt. Jugendliche reichen für das „Jugendwort des Jahres“ Vorschläge ein, aus denen in mehreren Runden das Siegerwort gewählt wird. Am Ende zählt weniger das Trendwort als deine echte „Aura“ und Authentizität.

Wenn du wissen willst, wie du mit all dem Stress, den Trends und Zukunftsfragen besser klar kommst – dann lies weiter und hol dir die Life Skills, die dir wirklich helfen.

Deine spleens-Redaktion

Die Gewinner der Ausgabe 01/26

Jeweils ein IKK-Paket mit einem Duschtuch, einer Trinkflasche und Taschentücher gingen nach Halberstadt, Haldensleben und Heudeber.

Herzlichen Glückwunsch!

Planst du schon?

Oder panikst du noch

Ver-losung!

Seite 2

Life Skills

Die dir niemand sagt

Seite 3

Yolo, Digga, Aura

Das Jugendwort des Jahres

Seite 4

Dao©Adobe Stock

Planst du schon?

Oder panikst du noch

„Was willst du mal werden?“ – klingt wie eine harmlose Frage, aber manchmal trifft sie dich härter als Mathe am Montagmorgen. Zukunftsangst ist absolut normal. Wirklich jeder macht das durch. Die gute Nachricht: Du musst jetzt noch nicht alles wissen.

Warum fühlt sich Zukunft so stressig an?

Ganz einfach: Du bekommst jeden Tag tausend Eindrücke um die Ohren. Schule, Social Media, Erwartungen von Eltern, Freunden, Lehrern... Da kann man schon mal denken: „Hilfe, ich habe keinen Plan!“ Aber: Zukunft ist nichts, was dich überrollt – du darfst sie selbst gestalten!

Wie findest du heraus, was zu dir passt?

Du musst nicht sofort deine Lebenskarriere festlegen. Fang klein an:

- Was macht dir Spaß?
- Wobei vergisst du die Zeit?
- Was kannst du gut?
- Was könntest du noch lernen?
- Rede mit Leuten! (für andere Perspektiven)
- Probiere aus! (Praktika, Schulprojekte)

Hast du Angst, etwas Falsches zu wählen?

Es gibt kein „falsch“. Viele Menschen wechseln später ihre Ausbildung, ihren Job oder sogar komplett das Berufsfeld. Das gehört dazu. Karriere ist kein gerader Weg – mehr so wie ein Adventure-Game mit Leveln, Bonuspunkten und neuen Wegen.

„Ich habe keine Ahnung“ ist völlig okay

Nicht zu wissen, was du konkret werden willst, bedeutet nicht, dass du planlos bist. Es bedeutet, dass du dich selbst noch kennen lernst. Vielleicht weißt du schon, was du nicht willst. Vielleicht merkst du, was dir wichtig ist oder was dir Energie gibt. Auch das sind wichtige Hinweise – selbst wenn sie sich noch nicht wie ein klarer Plan anfühlen.

Gut zu wissen

Dein Wert hängt nicht von deinem späteren Beruf ab. Du bist mehr als Noten, Abschlüsse oder Jobtitel. Manchmal hilft es, die Frage umzudrehen: Nicht nur „Was will ich werden?“, sondern auch „Wie will ich leben?“
Wenn die Angst zu groß wird, ist es wichtig, darüber zu reden. Mit Freunden, Familie, Lehrkräften oder Beratungsstellen. Niemand muss Zukunftsfragen allein beantworten.

Unsicherheit gehört zum Erwachsenwerden dazu. Und du darfst dir Zeit lassen.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/keine-panik

#gewinnen

Was kann helfen, Zukunftsangst zu vermeiden?

A: Selbstbewusstsein stärken
B: "Mir ist alles egal" Einstellung

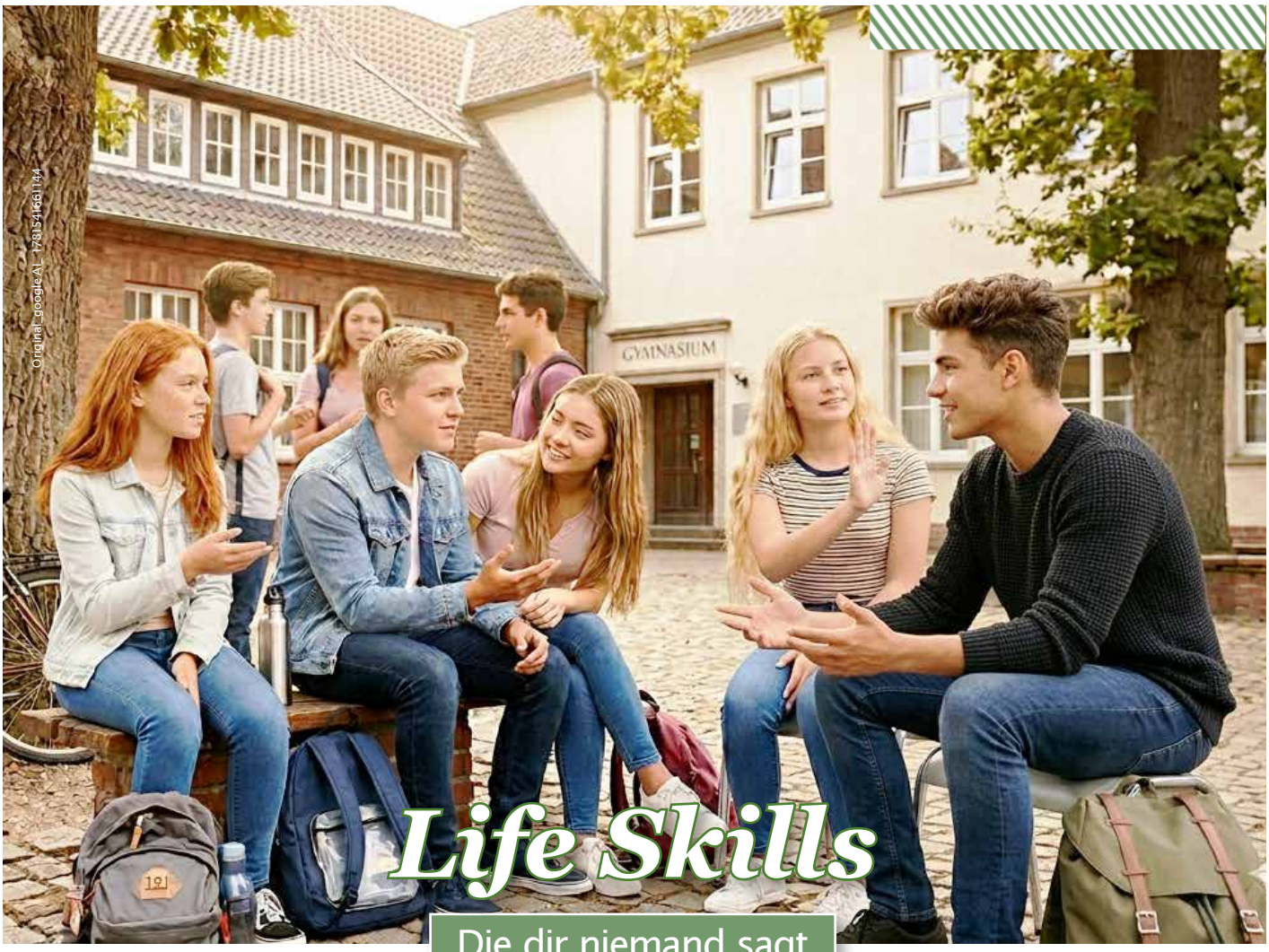
www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen

Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 IKK-Zugbandrucksack ausgestattet mit

einem Teamgeist zum Drücken, Nüssen für die Nerven und einem coolen Schlüsselband

Viel Glück!



Original_google AI – 1780541661744

Life Skills

Die dir niemand sagt

In der Schule lernst du viel über Fakten und Wissen, aber eher wenig darüber, wie du mit Druck, Gefühlen und Erwartungen umgehst. Genau das begegnet dir im Alltag aber ständig. Du bist damit nicht allein. Unsere Life Skills betreffen deinen Alltag, deine Beziehungen und dich selbst.

Niemand hat alles im Griff

Social Media und dein Umfeld vermitteln oft den Eindruck, dass andere ihr Leben komplett im Griff haben und immer sicher sind. Dabei siehst du in der Regel nur die schönen Ausschnitte und nicht die Unsicherheiten dahinter. Selbstzweifel, Stress und Überforderung gehören auch bei Menschen dazu, die nach außen erfolgreich wirken. Niemand muss perfekt sein!

Umgang mit Gedanken

Negative Gedanken entstehen oft automatisch in deinem Kopf, ohne dass du sie bewusst steuerst. Typische Beispiele sind Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich schaffe das nie“. Wichtig ist zu verstehen, dass deine Gedanken keine Tatsachen sind, auch wenn sie sich manchmal so anfühlen. Deshalb hilft es dir, diese Gedanken zu hinterfragen, statt sie einfach als Wahrheit zu akzeptieren.

Gefühle verstehen

Deine Gefühle sind keine Schwächen, sondern wichtige Botschaften. Sie möchten nicht weggedrückt, sondern gefühlt werden. Wenn du sie dauerhaft verdrängst, trägst du sie nur tiefer in dir. Nimmst du sie bewusst wahr und gibst ihnen einen Namen, schaffst du den Raum, den sie brauchen.

Grenzen setzen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, Nein zu sagen, weil sie niemanden enttäuschen oder ablehnen möchten. Doch wenn du dich ständig anpasst und alles mitmachst, führt das schnell zu Stress und innerer Erschöpfung. Ab und zu Nein zu sagen, hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit Selbstschutz. Besonders im Alltag – in der Schule, im Freundeskreis oder in der Familie – ist es wichtig, dass du deine eigenen Grenzen erkennst und respektierst.

Hilfe annehmen

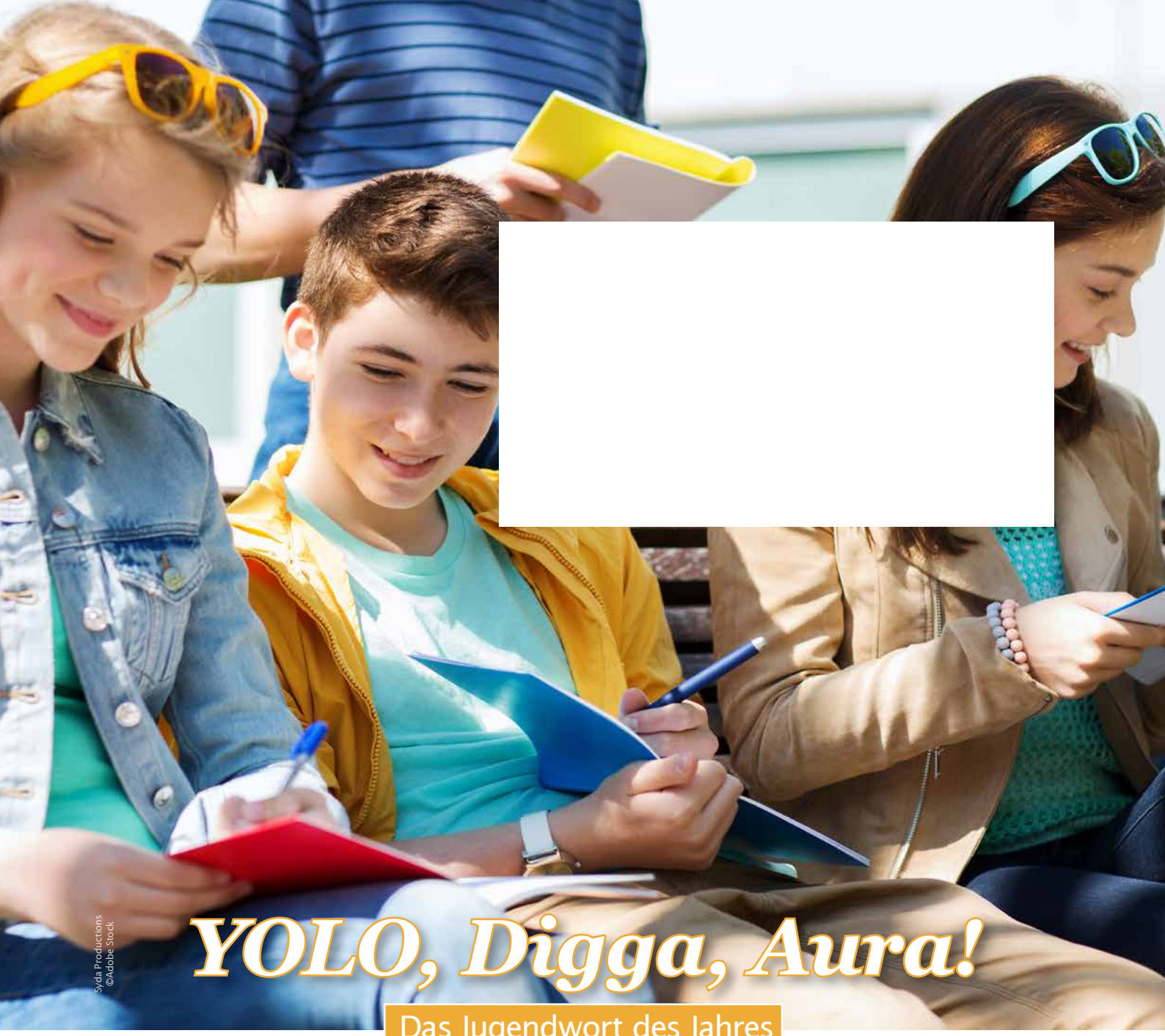
Der Gedanke, alles alleine schaffen zu müssen, ist ein weit verbreiteter Mythos. In Wirklichkeit kann es sehr entlastend sein, mit anderen über Probleme zu sprechen, weil dadurch neue Perspektiven entstehen. Unterstützung kannst du dir z. B. bei Freunden, Familie oder Vertrauenspersonen holen. Hilfe anzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein mutiger Schritt, um mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Denk immer dran

Niemand kann alles sofort. Wichtig ist, dass du auf dich hörst und deine eigenen Grenzen kennst. Mit jeder neuen Erfahrung lernst du dazu und entwickelst deine Lebenskompetenzen Stück für Stück weiter.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/life-skills

Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de
Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Teilnahmeschluss ist der *10.07.2026.* Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *Datenschutz:* Hinweise zum Schutz deiner Daten findest du im Internet: www.ikk-gesundplus.de/datenschutz



Syda Productions
©Adobe Stock

YOLO, Digga, Aura!

Das Jugendwort des Jahres

Geheimsprache oder einfach Kult? Warum Jugendsprache weit mehr als ein flüchtiger Trend ist – und was sie über unsere Identität, Zugehörigkeit und mentale Gesundheit verrät.

Sobald der Langenscheidt-Verlag den Startschuss für das „Jugendwort des Jahres" gibt, ist das Kopfschütteln bei der Elterngeneration vorprogrammiert, während auf TikTok die ersten Memes explodieren. Doch hinter Begriffen wie „Aura", „goofy" oder dem Vorjahressieger „das crazy" steckt weit mehr als nur ein kurzfristiger Hype. Sprache ist der schnellste Identitäts-Turbo der Welt – und wer sie beherrscht, gehört dazu.

Der Fahrplan zur Krönung

Aktuell läuft die Suche auf Hochtouren: Bis zum 16. Juli 2026 können Jugendliche zwischen elf und 20 Jahren ihre Vorschläge für das nächste Jugendwort auf der Website des Verlags einreichen. Der Prozess ist demokratisch, schnelllebig und oft unvorhersehbar. Wer am Ende das Rennen macht, entscheidet sich in mehreren Etappen: Am 28. Juli 2026 werden die Top 10 bekannt gegeben, am 28. August 2026 die Top 3. Die große Krönung des Siegerwortes folgt am 10. Oktober 2026 auf der Frankfurter Buchmesse.

Sprache schafft Zugehörigkeit – und Grenzen

Aus Sicht deiner mentalen Gesundheit ist dieser Sprachgebrauch richtig spannend. Du nutzt Codes, um dich in deiner Gruppe sicher zu fühlen und dich gleichzeitig von der Welt der Erwachsenen abzugrenzen.

Wenn Eltern versuchen, mit „Digga" oder „Cringe" Anschluss zu finden, wirkt das oft unbeholfen und sorgt für eben diese „Cringe-Momente". Aber das ist völlig normal: Solche Reibungspunkte sind ein wichtiger, gesunder Teil deiner Selbstfindung.

Mental Balance: Die eigene „Aura" bewahren

In einer Welt, in der Trends viral gehen und genauso schnell wieder veralten, kann der Druck, immer „up-to-date" sein zu müssen, stressen. Wenn du jedem sprachlichen Trend hinterherläufst, verlierst du schnell den eigenen Fokus.

Echte „Aura" – also deine persönliche Ausstrahlung – kommt nicht vom perfekten Vokabular, sondern von deinem Selbstvertrauen. Kommunikation wirkt am stärksten, wenn sie echt ist – egal, ob du „YOLO" sagst oder lieber bei deinen eigenen Worten bleibst.