

HEY BOYS. PRACTICAL GUIDE

— Für Schule & Lehre —



LERNEN.



REDEN.



WACHSEN.

7 Themen. 7 Gespräche. 7 kleine Experimente.
Kurz. Praktisch. Direkt einsetzbar.



Kostenloser Einstieg
in die 7 Spaces

H A R A L D D A N Z M A Y R

WELCOME TO OUR NEW WORLD!

INTRO



Junge Männer wachsen heute unter anderen Bedingungen auf als noch vor wenigen Jahren.

Es gibt mehr Möglichkeiten, aber auch mehr Ablenkung und mehr Unsicherheit. Social Media, Gaming, Pornografie, KI, neue Rollenbilder, Schule, Lehre, Arbeit, Beziehungen und Zukunftsfragen gehören ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag.

Dabei wird viel über junge Männer gesprochen. Oft darüber, was ihnen fehlt, wo sie Schwierigkeiten haben oder was mit ihnen nicht stimmt.

HEY BOYS setzt an einem anderen Punkt an.

Es geht um die Frage, was junge Männer brauchen, um ihren eigenen Weg zu finden. Was ihnen hilft, mit sich selbst gut umzugehen, etwas zu können, eigene Entscheidungen zu treffen, Beziehungen zu gestalten und Verantwortung zu übernehmen.

Dieser Guide richtet sich an Erwachsene, die junge Männer begleiten und mit ihnen ins Gespräch kommen wollen – in der Familie, in der Schule, in der Ausbildung oder im Alltag.

Nicht mit fertigen Antworten.

Nicht mit einem pädagogischen Programm.

Sondern mit Fragen, kleinen Impulsen und einfachen Challenges.

Die sieben Spaces greifen Themen auf, die im Erwachsenwerden eine wichtige Rolle spielen:

- 01 — OWN YOUR BODY
- 02 — TRAIN YOUR ATTENTION
- 03 — GET GOOD AT SOMETHING
- 04 — THINK FOR YOURSELF
- 05 — LEARN TO LOVE
- 06 — BE NEEDED
- 07 — CHOOSE YOUR LIFE

Sie sind keine Checkliste. Nicht jeder junge Mann braucht zur gleichen Zeit dasselbe. Aber über all diese Themen lohnt es sich zu reden.

Darum geht es in diesem Guide.

OWN YOUR BODY

Der eigene Körper ist für junge Männer ein zentrales Thema – oft stärker, als es im Gespräch sichtbar wird.

Schlaf, Bewegung, Ernährung, Stress, Körperbild und Sexualität wirken sich unmittelbar auf Energie, Stimmung und Selbstvertrauen aus. Gleichzeitig erleben junge Männer heute viele Bilder davon, wie ein Körper aussehen, funktionieren oder wirken sollte.

Darum geht es hier nicht um den ‚richtigen‘ Körper und auch nicht darum, jungen Männern vorzuschreiben, wie sie leben sollen.

Wie gut nehmen sie ihren eigenen Körper wahr – und merken sie, was ihnen guttut und was nicht?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Wann fühlst du dich körperlich richtig gut?
- Was gibt dir Energie – und was zieht sie dir?
- Wie wichtig sind dir Aussehen, Fitness und körperliche Leistung?
- Gibt es etwas, von dem du eigentlich weißt, dass es dir nicht guttut?

Es geht nicht darum, sofort Lösungen zu finden. Oft ist es schon viel, wenn ein junger Mann beginnt, genauer hinzuschauen.

TRY THIS — BODY CHECK

Schlagen Sie ihm vor, sich sieben Tage lang jeden Abend kurz selbst einzuschätzen:

Schlaf • Bewegung • Energie • Stimmung

Jeweils von 1 bis 10.

Keine lange Analyse. Nur eine Zahl pro Bereich.

Nach sieben Tagen kann man gemeinsam darauf schauen:

- 01 — Was fällt dir auf?
- 02 — Gibt es Zusammenhänge?
- 03 — Was würdest du gerne verändern?

Zum Schluss nur eine Frage:

Was wäre ein kleiner Schritt, den du tatsächlich ausprobieren möchtest?

Der Fokus liegt nicht auf Kontrolle, sondern auf Wahrnehmung. Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern ein besseres Gefühl dafür, was der eigene Körper braucht.

TRAIN YOUR ATTENTION

Aufmerksamkeit ist heute ständig umkämpft.

Smartphone, Social Media, Games, Videos und Nachrichten sind jederzeit verfügbar. Das ist nicht grundsätzlich schlecht. Aber es macht einen Unterschied, ob junge Männer selbst entscheiden, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten – oder ob andere Systeme diese Entscheidung für sie übernehmen.

Konzentration, Lernen, Gespräche, Beziehungen und auch Langeweile brauchen Phasen, in denen nicht dauernd etwas Neues passiert.

Darum geht es in diesem Space nicht um Verbote.

Wie gut kann ein junger Mann seine Aufmerksamkeit selbst steuern?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Wobei vergisst du komplett die Zeit?
- Wann kannst du dich richtig gut konzentrieren?
- Was lenkt dich am schnellsten ab?
- Gibt es etwas, wofür du eigentlich gerne mehr Aufmerksamkeit hättest?

Es muss nicht sofort darum gehen, Bildschirmzeit zu reduzieren. Interessanter ist zuerst, gemeinsam zu verstehen, wohin Aufmerksamkeit überhaupt fließt.

TRY THIS — ONE HOUR OFF

Schlagen Sie vor, an drei Tagen jeweils eine Stunde bewusst offline zu verbringen:

kein Smartphone • kein Gaming • kein Streaming • keine Social Media

In dieser Stunde soll etwas passieren, das Aufmerksamkeit braucht:

lesen, trainieren, kochen, lernen, Musik machen, etwas reparieren, spazieren, reden.

Wichtig ist nicht, was gewählt wird.

Wichtig ist nur: eine Stunde ohne ständige Unterbrechung.

LOOK AGAIN

Danach kann man fragen:

- 01 — Was war überraschend?
- 02 — Was war schwierig?
- 03 — Was hat sich besser angefühlt als gedacht?

Zum Schluss:

Wofür würdest du deine Aufmerksamkeit gerne bewusster einsetzen?

GET GOOD AT SOMETHING

Etwas wirklich gut zu können, verändert etwas.

Es gibt jungen Männern das Gefühl, etwas aus eigener Kraft geschafft zu haben. Nicht nur Lob, Anerkennung oder gute Absichten stärken Selbstvertrauen – sondern auch die Erfahrung: Ich kann etwas. Ich habe geübt. Ich bin besser geworden.

Das kann in der Schule sein, in der Lehre, beim Sport, in Musik, Technik, Handwerk oder in etwas ganz anderem.

Entscheidend ist nicht, was es ist. Entscheidend ist, dass es etwas gibt, an dem man dranbleibt.

Worin erlebt ein junger Mann, dass Übung, Geduld und Dranbleiben einen Unterschied machen?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Worin bist du schon richtig gut?
- Was würdest du gerne besser können?
- Wann hast du zuletzt etwas gelernt, das am Anfang schwierig war?
- Gibt es etwas, bei dem du zu schnell aufgibst?

Es geht nicht darum, sofort ein besonderes Talent zu finden. Oft reicht es, etwas zu entdecken, das interessant genug ist, um dranzubleiben.

TRY THIS — 20 × 20

Schlagen Sie vor, eine Sache auszuwählen, in der der junge Mann besser werden möchte.

20 Tage • jeweils 20 Minuten

Nicht perfekt. Nicht maximal. Aber regelmäßig.

Das kann eine sportliche Fähigkeit sein, Kochen, Zeichnen, Programmieren, ein Instrument, eine handwerkliche Tätigkeit oder etwas aus Schule und Ausbildung.

LOOK AGAIN

Nach 20 Tagen kann man gemeinsam fragen:

- 01 — Was kannst du heute besser als am Anfang?
- 02 — Wann war es schwer, dranzubleiben?
- 03 — Was hat dir geholfen, trotzdem weiterzumachen?

Zum Schluss:

Was würdest du als Nächstes gerne wirklich gut können?

THINK FOR YOURSELF

Eine eigene Meinung zu haben ist heute leicht. Sie zu prüfen ist schwieriger.

Junge Männer begegnen täglich einer Flut von Meinungen, Bildern, Videos und Behauptungen. Freunde, Influencer, Algorithmen, Medien und inzwischen auch KI liefern ständig Antworten. Umso wichtiger wird die Fähigkeit, selbst zu überlegen, nachzufragen und unterschiedliche Perspektiven auszuhalten.

Dabei geht es nicht darum, immer recht zu haben. Selbst denken heißt auch, die eigene Meinung ändern zu können, wenn gute Gründe dafür sprechen.

Dieser Space lädt dazu ein, weniger schnell zu urteilen und genauer hinzuschauen.

Wie gut kann ein junger Mann unterscheiden, was er selbst denkt – und was er einfach übernommen hat?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Woher weißt du eigentlich, was du weißt?
- Wann hast du zuletzt deine Meinung geändert?
- Gibt es eine Meinung deiner Freunde, die du nicht teilst?
- Woran merkst du, ob eine Information glaubwürdig ist?

Es geht nicht darum, die „richtige“ Meinung herauszufinden. Interessanter ist, wie jemand zu seiner Einschätzung kommt und ob er bereit ist, sie zu überprüfen.

TRY THIS — CHANGE MY MIND

Schlagen Sie vor, eine Überzeugung auszuwählen, bei der der junge Mann ziemlich sicher ist.

Dann sucht er bewusst nach den besten Argumenten der anderen Seite.

Nicht um zu verlieren. Sondern um besser zu verstehen.

Das kann in einem Gespräch passieren, durch einen Text, ein Video oder durch eine gezielte Recherche.

LOOK AGAIN

Danach kann man fragen:

- 01 — Welches Argument der anderen Seite war am stärksten?
- 02 — Hat sich deine Sicht verändert?
- 03 — Was würdest du heute anders formulieren als vorher?

Zum Schluss:

Was hilft dir dabei, wirklich selbst zu denken?

LEARN TO LOVE

Beziehungen gehören zu den prägendsten Erfahrungen beim Erwachsenwerden.

Junge Männer müssen dabei vieles lernen: Nähe zulassen, Gefühle ausdrücken, Zurückweisung aushalten, Grenzen respektieren und mit Sexualität so umgehen, dass sie sich selbst und andere ernst nehmen.

Pornografie, Social Media und Dating-Apps prägen Vorstellungen davon, wie Attraktivität, Sex, Beziehung und Männlichkeit aussehen sollen. Echte Nähe funktioniert anders. Sie braucht Aufmerksamkeit, Vertrauen, Respekt und Offenheit.

Wie lernt ein junger Mann, mit Nähe, Liebe und Sexualität so umzugehen, dass er sich selbst und andere ernst nimmt?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Mit wem kannst du wirklich offen reden?
- Was macht für dich eine gute Freundschaft aus?
- Was bedeutet Respekt in einer Beziehung?
- Wie gehst du damit um, wenn jemand deine Gefühle nicht erwidert?
- Woher kommen deine Vorstellungen davon, wie Sex oder Beziehungen sein sollten?

Gerade bei diesem Thema muss nicht jede Frage gestellt werden. Entscheidend ist echtes Interesse – ohne sofort zu bewerten.

TRY THIS — CHECK-IN

Ein Check-in ist eine bewusste Form der Beziehungspflege.

Es geht nicht darum, ein Problem zu lösen oder etwas zu kontrollieren. Es geht darum, sich regelmäßig Zeit füreinander zu nehmen und zu hören, wie es dem anderen gerade wirklich geht.

Drei Fragen reichen oft:

**Was läuft bei dir gerade gut? • Was beschäftigt oder stresst dich im Moment? •
Was würde dir gerade guttun oder helfen?**

Danach vor allem zuhören. Nicht sofort bewerten oder einen Rat geben. Wenn Sie nachfragen möchten: „Magst du mir mehr davon erzählen?“ oder „Wie ist das für dich?“

Am Ende:

„Gibt es etwas, das du dir gerade von mir wünschst?“

LOOK AGAIN

Nach dem Gespräch kurz für sich selbst prüfen:

- 01 — Habe ich wirklich zugehört?
- 02 — Oder war ich schon wieder beim Ratschlag?
- 03 — Was habe ich erfahren, das ich vorher nicht wusste?

Ein Check-in muss nicht tief oder lang sein. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

Wie kann Beziehung im Alltag immer wieder bewusst gepflegt werden?

BE NEEDED

Gebraucht zu werden, macht einen Unterschied.

Junge Männer brauchen nicht nur Freiheit und Möglichkeiten. Sie brauchen auch Situationen, in denen jemand auf sie zählt. Eine Aufgabe, eine Verantwortung, einen Beitrag, der wirklich etwas bedeutet.

Das kann in der Familie sein, in der Schule, in der Ausbildung, im Freundeskreis, im Verein oder bei der Arbeit. Entscheidend ist nicht, wie groß die Aufgabe ist. Entscheidend ist, dass sie nicht völlig egal ist, wenn sie nicht gemacht wird.

Wer erlebt, dass der eigene Beitrag gebraucht wird, entwickelt Verlässlichkeit, Selbstvertrauen und das Gefühl, Teil von etwas zu sein.

Wo erlebt ein junger Mann, dass sein Beitrag zählt und andere sich auf ihn verlassen können?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Wo wirst du gerade wirklich gebraucht?
- Wer kann sich auf dich verlassen?
- Welche Aufgabe übernimmst du, auch wenn du gerade keine Lust darauf hast?
- Wo würdest du gerne mehr Verantwortung übernehmen?

Es geht nicht darum, möglichst viel Pflicht zu erzeugen. Es geht darum, Verantwortung als etwas zu erleben, das Sinn und Zugehörigkeit schaffen kann.

TRY THIS — COUNT ON ME

Schlagen Sie dem jungen Mann vor, für eine Woche eine konkrete Aufgabe zu übernehmen, auf die sich andere verlassen können.

Nicht als Gefallen „wenn es gerade passt“, sondern als klare Verantwortung.

Zum Beispiel:

- 01 — für etwas regelmäßig zuständig sein
- 02 — jemanden unterstützen oder abholen
- 03 — eine Aufgabe im Haushalt oder in der Arbeit vollständig übernehmen
- 04 — etwas organisieren, vorbereiten oder fertigstellen

Wichtig ist, dass die Aufgabe real ist und dass jemand merkt, wenn sie nicht erledigt wird.

LOOK AGAIN

Nach einer Woche kann man gemeinsam fragen:

- Wie war es, dass jemand auf dich gezählt hat?
- Was war lästig oder schwierig?
- Was hat sich gut angefühlt?
- Hast du die Aufgabe anders gesehen, weil sie wirklich wichtig war?

Zum Schluss:

Wo möchtest du künftig jemand sein, auf den man sich verlassen kann?

CHOOSE YOUR LIFE

Irgendwann wird aus vielen kleinen Entscheidungen ein eigenes Leben.

Junge Männer müssen mit 16, 18 oder 20 noch nicht wissen, wie ihr ganzes Leben aussehen soll. Aber sie können beginnen, sich zu fragen, was ihnen wichtig ist, was sie ausprobieren wollen und welche Richtung sich für sie richtig anfühlt.

Dabei geht es nicht nur um Ausbildung oder Beruf. Auch Beziehungen, Freundschaften, Geld, Wohnen, Gesundheit, Freiheit und Verantwortung gehören dazu.

Ein eigenes Leben entsteht selten durch einen perfekten Plan. Meist entsteht es Schritt für Schritt – durch Entscheidungen, Erfahrungen und Korrekturen.

Wie kann ein junger Mann lernen, sein Leben nicht nur auf sich zukommen zu lassen, sondern selbst mitzugestalten?

TALK ABOUT IT

Diese Fragen können ein Gespräch öffnen:

- Was ist dir in deinem Leben wirklich wichtig?
- Wie möchtest du in ein paar Jahren leben?
- Was möchtest du unbedingt einmal ausprobieren?
- Was möchtest du nicht nur tun, weil andere es von dir erwarten?
- Welche Entscheidung steht bei dir gerade als Nächstes an?

Es geht nicht darum, sofort einen Lebensplan zu erstellen. Oft hilft schon, die eigenen Wünsche, Zweifel und Ideen einmal auszusprechen.

TRY THIS — ONE YEAR FROM NOW

Schlagen Sie dem jungen Mann vor, sich zehn ruhige Minuten zu nehmen und sich vorzustellen:

Heute ist genau ein Jahr später.

- Ich lebe ...
- Ich verbringe meine Zeit mit ...
- Ich kann heute besser ...
- Die Menschen, die mir wichtig sind, ...
- Ich bin stolz darauf, dass ...

Es muss realistisch genug sein, um vorstellbar zu bleiben – aber offen genug, damit etwas Eigenes entstehen kann.

LOOK AGAIN

Danach kann man gemeinsam fragen:

- 01 — Was davon ist dir wirklich wichtig?
- 02 — Was liegt in deiner Hand?
- 03 — Was wäre ein erster kleiner Schritt in diese Richtung?

Zum Schluss:

Was möchtest du in den nächsten sieben Tagen konkret ausprobieren oder entscheiden?

Choose Your Life heißt nicht, alles im Griff zu haben. Es heißt, Schritt für Schritt mehr Verantwortung für die eigene Richtung zu übernehmen.

ZUM SCHLUSS

Junge Männer brauchen keine perfekten Erwachsenen.

Sie brauchen Menschen, die da sind. Die zuhören. Die Fragen stellen. Die ihnen etwas zutrauen und ihnen zugleich Orientierung geben.

Nicht jedes Gespräch wird tief. Nicht jede Frage wird sofort beantwortet. Und nicht jeder junge Mann möchte über alles reden.

Das ist in Ordnung.

Wichtig ist, dass Gespräch möglich bleibt.

Die sieben Spaces dieses Guides sind deshalb keine To-do-Liste. Sie sind Anlässe, genauer hinzuschauen und miteinander ins Gespräch zu kommen:

- über den eigenen Körper,
- über Aufmerksamkeit,
- über Fähigkeiten,
- über das eigene Denken,
- über Nähe und Beziehungen,
- über Verantwortung
- und über die Frage, wie das eigene Leben einmal aussehen soll.

Manches davon entsteht in einem langen Gespräch.

Vieles aber auch nebenbei: beim Autofahren, beim Essen, beim Spaziergehen, in der Werkstatt, nach dem Training oder irgendwo dazwischen.

Vielleicht ist genau das der wichtigste Gedanke dieses Guides:

Junge Männer brauchen nicht ständig jemanden, der ihnen erklärt, wie sie sein sollen.

Sie brauchen Erwachsene, die ihnen helfen, selbst herauszufinden, wer sie sein wollen.

HEY BOYS.

WELCOME TO OUR NEW WORLD.