

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort .....	4
<b>Wer bist du?</b>	Fast fertig mit der Schule – und dann? .....	5
	Wo liegen meine Fähigkeiten? .....	6
	Der passende Beruf .....	7
	Talente und Fähigkeiten – wie man sie nutzt .....	8
	Wie wir sind und was wir können .....	10
	Vorlieben und Interessen .....	12
<b>Eine Frage der Einstellung</b>	Sieh es positiv! .....	13
	Viel erreichen mit der richtigen Einstellung .....	14
	Gute Stimmung für dich und die anderen .....	15
	Gute Stimmung an schlechten Tagen .....	16
	Hilf dir selbst aus dem Stimmungstief .....	17
	Richtlinien für eine gesunde Einstellung .....	19
	Blick in die Zukunft: Visualisierung .....	23
	Anleitung fürs Leben .....	25
<b>Bist du ausgeglichen?</b>	Suche dein inneres Gleichgewicht .....	26
	Die richtige Zeitplanung .....	27
	Lernen, mit Stress umzugehen .....	28
	Was tun gegen Stress? .....	29
	Mit Stress fertig werden .....	31
	Was ist die Aufregung wert? .....	33
<b>Was ist mit deinen Eltern?</b>	Mit Eltern umgehen – leicht gemacht!? .....	34
	Eltern verstehen .....	35
	Konflikte mit deinen Eltern lösen .....	36
	Die sechs Schritte einer Verhandlung mit deinen Eltern .....	38
	Achte auf dein Vertrauens-Konto .....	39
<b>Etwas Besonderes schaffen</b>	Etwas Besonderes schaffen – geht das? .....	41
	Superhelden von nebenan .....	42
	Es liegt in deiner Hand! .....	44
<b>Wie soll dein Leben sein?</b>	Träume und Ziele .....	45
	Ziele auf dem Prüfstand .....	47
	Ziele für dieses Jahr .....	49
	Wege finden mit Fantasie .....	51
	Anleitung zum Querdenken .....	53
	Fang an! .....	55
	Der organisierte Zeitplan .....	56
	Überdenke deine Ziele .....	58
	Der Lebensweg – eine Achterbahn? .....	60
<b>Was liegt vor dir?</b>	Vorbereitung auf die Zukunft .....	61
	Die Bewerbung .....	62
	Das Bewerbungsschreiben .....	63
	Bewerbungsschreiben – so geht das .....	64
	Der Lebenslauf .....	65
	Lebenslauf – ein Beispiel .....	66
	Das Bewerbungsgespräch .....	67
	Auf eigenen Beinen stehen .....	69
	Pass auf dich auf! .....	73
	Persönlichkeitsrad .....	74
	Literatur .....	75
	Links .....	76