

inhalt

Vorwort 18

Das Wichtigste in meinem Leben 20

Was ist das eigentlich: Schönheit? 24

Von Venus zu Twiggy

Ich färbe mir die schönsten Strähnchen

Man ist, Was man isst 30

Essstörungen 35

Ich bin zu dick! Ich habe wieder was gegessen!

Rauchen ist
cool 44

Ich bin meine
eigene Mode 48

Models – lebende Kleiderständer?

Das Wichtigste ist,
dass man an sich
selber glaubt 56

Wie auf der
Schiffsschaukel 64

Hilfe, die spinnen, die Hormone!

Das mit der Periode ...

Meine Eltern 79

Mütter und Töchter
Wenn sich Eltern trennen

Die beste Freundin 92

Ich wünsche mir von anderen Mädchen ...

Wenn's dich zum ersten Mal erwischt 101

VERLIEBT

Macht Liebe blind?

Mein Idealtyp

Mädchen sind so verzickt

Mädchen sein ist affengeil

Sex

Mit vierzehn Mutter 118

Wenn Mädchen Opfer werden 125

Was ist überhaupt sexuelle Misshandlung?
Selbstverteidigung

Ich bin Muslimin 134

Meine Clique 145

Außenseiterin sein
Mobbing
Die Macht der Clique

*Angst vor
der Zukunft?* 158

*Was ich
ändern
würde?* 167

*Wie ich später mal
leben will* 176

Adressen und Tipps 180