

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
Schiffschaukel 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