

INHALT

- S. 12 Kurzroman: WIE ICH ZUM FLIRT-
PROFI WURDE - ODER ZUR CHAOS-QUEEN
(WIE MAN'S NIMMT)
- S. 124 HIER GEHT'S ZUM MITMACHTEIL!
- S. 128 DAS BIN ICH! DEIN STECKBRIEF
- S. 130 DEIN LERN-DICH-SELBST-KENNEN-TEST
- S. 134 SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTWERT,
SELBSTVERTRAUEN - WAS HEIßT DAS
EIGENTLICH?
- S. 136 SCHÄTZ DICH WERT! FRAGEN AN DICH
ÜBER DICH
- S. 138 3 TIPPS FÜR NOCH MEHR SELBSTLIEBE
- S. 140 DEIN DANKBARKEITSTAGEBUCH
- S. 142 IDEEN FÜR EINEN SELF-CARE-DAY
- S. 144 HIMBEER-BLITZEIS-REZEPT
- S. 146 LISTENLIEBE - DEINE LIEBSTEN BÜCHER,
FILME + SERIEN
- S. 150 DIY-GESICHTSMASKE UND -PEELING
- S. 152 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR DIE KLEINE
AUSZEIT VOM ALLTAG
- S. 158 MANDALA ZUM AUSMALEN
- S. 160 MIT BUCKETLISTS DURCH'S GANZE JAHR
- S. 164 ZWEI REZEPTE FÜR ERFRISCHENDE
MISCHGETRANKE

S. 166	DIY! HAUCHE GRAVEN STEINEN BUNTES LEBEN EIN
S. 168	YOGA-ÜBUNGEN
S. 170	DOODLESCHULE – MAL DOCH MAL WAS!
S. 172	BIST DU VERLIEBT? MACH DEN TEST!
S. 174	MIT 7 FLIRT-TIPPS AUF WOLKE 7
S. 178	TIPPS + TRICKS FÜR DAS PERFEKTE 1. DATE
S. 180	MUT-MACH-PLAYLIST
S. 182	FRIENDS-TIME! PLANE EINEN ABEND MIT DEINEN BESTIES
S. 184	KÜRBISPESTO-REZEPT
S. 186	BATIK-DIY: BRING FARBE IN DEINEN KLEIDERSCHRANK
S. 188	PLANE EINE MOTTO-PARTY
S. 190	WER BIN ICH? DAS PERFEKTE PARTYSPIEL
S. 192	REZEPTE FÜR GRUSELIGE HALLOWEEN- SNACKS
S. 194	KLEINES QUIZ FÜR DIE GRAVEN ZELLEN
S. 196	ENTWEDER / ODER? WAS PASST EHER ZU DIR?