

INHALT

LOS GEHTS!	9
Ein erster Blick in Leonies Tagebuch	9
MEIN KÖRPER & ICH	11
Leonies Tagebuch	11
Körperpflege	14
Die rote Welle – wenn die Menstruation einsetzt	15
Unwohlsein und Hormonchaos	17
Klamotten – eine Frage des Geschmacks?	18
Schönheitswahn und Medien-Fake	20
Die Beauty-Queens sind auch nicht glücklicher	22
Dünn, dünner, am dünnsten?	23
Was macht Schönheit aus?	24
Was finden Jungen und Männer attraktiv?	27
Einen guten Umgang mit dem Körper finden	28
Schwächen akzeptieren, Vorzüge betonen	29
Farbtypen	31
Not a girl not yet a woman... ..	34
LIEBE & SEX	36
Wenn die Gefühle verrücktspielen: Vom Verliebtsein und der Liebe	36
Wie lernen wir uns richtig gut kennen?	40
Streit und Stress	42
Gibt es für jede einen „Mr Right“ – und wie finde ich meinen Traumprinzen?	44
It's getting hot in here... Küsse und mehr	48
Der Liebe Zeit lassen	57
Küssen und miteinander schlafen	57
Ist Sex vor der Ehe Sünde?	59
Was ist überhaupt Sünde – und wie merke ich, was Gott will?	60
Wann ist der richtige Zeitpunkt für Sex?	61

Wo beginnt eigentlich Sex?	66
Schwanger als Jugendliche?	67
Selbstbefriedigung – den eigenen Körper entdecken	70
Pornos	71
Süchtig nach Selbstbefriedigung?	74
Pornos und (Solo-)Sex-Sucht – ist das Sünde?	75
Ungewollte Berührungen – wenn Sex mit Gewalt verbunden ist	76
Hetero, Homo oder Bi?	77
Unglücklich verliebt	79
Liebeskummer nach einer Trennung	83
FREUNDSCHAFTEN	88
Mobbing	88
Cyber-Mobbing	95
Wenn andere gemobbt werden	95
Lästern	96
Wie finde ich gute Freundinnen?	97
Stress mit Freundinnen	98
IDENTITÄT, SELBSTWERT UND CO	99
Wer bin ich eigentlich – und wozu bin ich hier?	99
Lauter schwere Fragen	100
Den eigenen Standpunkt finden	101
Eltern und Familie	103
Ich selber werden	105
Du bist wertvoll!	109
Stärken und Schwächen	111
Wunderbar und einzigartig gemacht	120
Schöner, reicher, beliebter... Vergleiche mit anderen	122
Sehnsucht nach mehr	124
Glaube – nur etwas für naive Menschen?	125

Das Leid in der Welt	127
Klagen erlaubt!	130
Packen wir es an!	131
ALKOHOL, DROGEN UND CO UND DER UMGANG MIT MEDIEN ..	133
Alkohol und Drogen – (k)ein Problem?	133
Einen guten Umgang mit Internet, Social Media & Co finden ..	136
Gewalt & Co in den Medien	137
Wenn die Sehnsucht zur Sucht wird	139
SCHULE UND BERUF	143
Leonies Tagebuch	143
Schule ist nicht alles!	144
Was soll ich mal werden?	148
ANHANG	153
Hilfe & Beratung	153