

INHALT

Einleitung 8

Kapitel 1: Mein Gehirn hat Power 13

Dein Gehirn in Bewegung	15
Auch dein Geist will gesund sein	20
Quiz: Bist du Perfektionistin?	25
Gute und schlechte Risiken: Wie unterscheidest du sie?	27
Eine Achterbahn der Gefühle	36
Gefühle im Übermaß	38
Stress, Sorgen und Angst, oje!	48
Wenn du niedergeschlagen bist	58
Der Verlust eines geliebten Menschen	65
Therapie kann helfen	67
Was, wenn dein Gehirn ein bisschen anders arbeitet?	72
Frag die Expertinnen	76

Kapitel 2: Mein Körper ist stark 81

Kurz und knapp: Dein Körper und wie er funktioniert	83
Körper, die etwas anders funktionieren	89
Mach dich bereit für die Pubertät	92

Du bekommst deine Periode	98
Pflege deinen neuen Körper	106
Haartipps	117
Achte deinen Körper	119
Beweg dich!	127
Quiz: Zeit für Bewegung! Was machst du?	132
Deinen Körper ernähren und versorgen	134
Frag die Expertinnen	144

Ich bin ein wertvolles Familienmitglied

Das ist Familiensache!	151
Keine Familie gleicht der anderen	158
Der Hausseggen hängt schief.....	162
Quiz: Wie sollte eure nächste Familienaktivität aussehen?.....	168
Dein Ruheort.....	170
Mithelfen	175
Verwalte dein Taschengeld.....	180
Frag die Expertinnen	182

Zusammen sind wir stark

Willkommen in der Schwesternschaft.....	187
Sei eine gute Teamkollegin.....	196

Schließe neue Freundschaften	200
Quiz: Bist du eine Quasselstrippe oder ein stilles Wasser?	209
Soziale Medien und Chatten	211
Zum Thema Mobbing	214
In Sachen Höflichkeit	218
Unvermeidlich: Streit zwischen Freundinnen	220
Mehr als nur Freunde	227
Gruppenzwang und ungesunde Verhaltensweisen	233
Frag die Expertinnen	238

Kapitel 5:

Ich kann die Welt zu einem besseren Ort machen 243

Umgang mit schlimmen Nachrichten	245
Finde heraus, was dir wichtig ist.....	249
Verschafe dir Gehör	252
Karrieregedanken: Worin bin ich so richtig gut?	262
Quiz: Was sind deine Superkräfte?	266
Frag die Expertinnen	270

Register 274

Zitatnachweis. 276

Triff das Team 280

Triff die Expertinnen. 282