

To start with	6
7 Facts about U	8
Me, myself & I	10
Facts: Persönlichkeit	10
Test: Big Five	14
Wer bin ich?	17
Die Eigenschaftsliste	21
Mein Körper & ich	23
Mein inneres Team	30
Meine Stärken & Ressourcen	33
In touch with me	35
Gebrauchsanweisung für mich	36
Im Flow mit mir	37
Emotionen & Co.	38
Facts: Gefühle & Gedanken	38
Test: Stimmungsliste	41
Spannungskurve & Skillstraining	44
Gefühlssurfing	48
Your brain is a monkey	50
Gedankenfließband	52
Hirn-Flicflac	53
Doodlen	54
Gefühlsprotokoll	55
Fokussiere dich	56
Beruhige & entspanne dich	58
Familie, Freund*innen & Co.	60
Facts: Familie & Wahlverwandte	60
Test: Teamplayer*in oder Einzelkämpfer*in	62
Was Freundschaften bedeuten	65
Familie & Wahlverwandte	69
Realitätscheck & Feedback	72
Wenn du dich verbunden fühlst	74
Wenn du dich einsam fühlst	76
Schuhe, die dir nicht passen	78
Kompromisse als Win-Win-Situation	80
Gespräche leicht gemacht	82
Frisch verliebt	84

Alles eine Frage der Perspektive	88
Facts: Wahrnehmung & Perspektive	88
Test: Wahrnehmung & Co.	91
Die objektive Kamera	93
Frosch oder Adler?	94
Ich oder er / sie & *, gestern oder heute	96
Keine Negativbrille, bitte	98
Was Magie in dein Leben bringt	100
Die magische Verwandlung von Gedanken	102
Take a deep breath	104
Facts: Resilienz & Achtsamkeit	104
Test: Achtsamkeit	106
Die 5 großen B's	109
Ein sicherer & schöner Ort	112
Lasse deine Fantasie reisen	113
Farbspiele & Co.	115
Wie du dich selbst schützt	116
Wie du dich selbst liebst	117
Was dir guttut	119
Den Akku aufladen	120
Der Regentagebrief	122
Der Notfallplan	124
Ich will & ich kann	126
Facts: Selbstwert & Selbstwirksamkeit	126
Test: Selbstwertgefühl	130
Selbstbewusst & wertvoll	133
Wünsche & Sehnsüchte	135
Ziele: das SMART-Modell	136
Balance: vertraut & neu	138
Gute Entscheidungen treffen	140
Try your best & cope with the rest	144
Best possible self	145
Innere Helfer und äußere Unterstützer	146
Stärke deinen Selbstwert	149
To go on with	154
Hilfsangebote & Internetseiten	156
Quellenangaben	158