

INHALT

Kapitel 1: Wer bist du? 9

Kann man sich selbst finden? * Wie sehr können wir uns selbst beeinflussen? * Wie können wir unser Selbstbild verbessern? * Wie viel Selbstvertrauen ist eigentlich gesund? * Wie können wir lernen, Komplimente anzunehmen? * Angst, was andere über dich denken

Kapitel 2: Gedanken 41

Haben unsere Gefühle Einfluss auf unsere Gedanken? * Ist es okay, diese Gedanken zu haben? * Warum hat man das Gefühl, springen zu wollen, wenn man auf einer Brücke steht? * Was hat es zu bedeuten, wenn man merkwürdige Gedanken hat? * Wenn Gedanken ermüden * Was ist Magisches Denken? * Kann man seine eigenen Gedanken ändern?

Kapitel 3: Unser Körper 67

Was macht unseren Körper aus? * Muss man alles zählen und messen? * Fitness * Was passiert, während wir schlafen? * Kommen unsere Geheimnisse ans Tageslicht, während wir träumen? * Erschöpfung * Unsere Schmerzgrenze * Ein Kapitel für alle, die lange krank waren

Kapitel 4: Sex 87

Mach's dir selbst * Und wenn man nun kein Interesse an Sex hat? * Was sind sexuelle Fantasien? * Wie kann man die Grenzen der anderen respektieren? * Wenn's beim Sex mal nicht klappt oder peinlich wird * Nudes * Fake Facts

Kapitel 5: Entscheidungen 109

Was zur tust du da? * Wie nimmt man sein eigenes Leben in die Hand? *
Voreilige Schlüsse * Reue * Kleine Entscheidungen - Große Entscheidungen *
Stress & Druck * Einsamkeit, wenn man mit anderen zusammen ist *
Wenn man sich anders fühlt als die anderen

Kapitel 6: Gefühle 139

Wie können Gefühle Menschen zu Mördern werden lassen? * Good Feelings * Gefühle, die uns in Schwierigkeiten bringen können * Schlechte Gefühle * Gefühle, die uns beschützen * Was wollen Gefühle? * Wie bekommt man die Kontrolle zurück?

Kapitel 7: Alle Menschen um dich herum 215

Wer bekommt welchen Platz in deinem Leben? * Was macht eine:n gute:n Freund:in aus? * Freunde finden * Drama, Gerüchte, Lästereien * Kritik üben und annehmen * Dem Lügennetz entkommen * Werbung für Erwachsene * Wenn Eltern Fehler machen

Kapitel 8: Schwere Zeiten 259

Was hilft dir in schwierigen Zeiten? * Du bist mehr als die Dinge, die dir widerfahren sind * Wenn Eltern getrennte Wege gehen * Schwere Krankheit * Was ist Trauer? * Was ist ein Trauma? * Mobbing und Ausgrenzung * Sexueller Missbrauch * Körperliche und psychische Gewalt *

Kapitel 9: Psychische Leiden 311

Was ist der Unterschied zwischen einer schwierigen Phase und einem psychischen Leiden? * Was ist Therapie? * Wenn es einem/einer Freund:in psychisch nicht gut geht * Dir wird es wieder besser gehen * Angst, Zwangsläden, Depression, bipolare Störung, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen * Essstörungen * ADHS, ADS, Autismus-Spektrum, Tourette-Syndrom * Selbstmordgedanken und Selbstverletzung

Kapitel 10: Wie du die Welt siehst 367

Wie unterscheidet man zwischen Lüge und Wahrheit? * Fake News * Was ist der Sinn von Forschung? * Verschwörungstheorien * Liest du dein Horoskop? * Wird die Welt untergehen? * Deine Meinung zählt! * Als die Menschen die Welt retteten

Hier kannst du dir Hilfe holen 384

Wie dieses Buch entstanden ist - Danksagung 390

Literaturverzeichnis 394