

# Inhaltsverzeichnis

- 8 **Du bist ein People Pleaser? Dann pass jetzt auf** ☐
- 9 Bist du ein People Pleaser?
- 10 Darum bleiben wir an schlechten Nachrichten hängen ☐
- 11 Think positive!
- 12 **Darum ist es smart, mit der Hand zu schreiben** ☐
- 13 Buch-Tracker für handgeschriebene Erinnerungen
- 14 Komfortzone verlassen oder lieber drinnen chillen? ☐
- 15 Bucketlist: raus aus der Komfortzone!
- 16 **Darum bleiben Rehe bei Scheinwerferlicht stehen** ☐
- 17 Fight, flight oder freeze?
- 17 Standhalten oder nachgeben?
- 18 Das passiert, wenn du dir nicht mehr die Haare wäschst ☐
- 19 Deine perfekte Morgen- und Abendroutine
- 20 **Sport bei Erkältung? Besser nicht!** ☐
- 21 Sport trotz Krankheit – deine Erfahrungen
- 21 Health-Tracker
- 22 Reality-TV: Warum wir's feiern – aber auch aufpassen sollten! ☐
- 23 Deine Meinung zu Reality-TV
- 23 Deine Top-Filme & Serien
- 24 **So schnell werden die Tage wieder kürzer** ☐
- 25 Selfcare-Bingo
- 26 Verkehrslärm: Darum sind die Reifen das Problem ☐
- 27 Happy Playlist
- 28 **Darum machen Whitening-Zahncremes deine Zähne nicht weißer** ☐
- 29 Perfekte Zähne & Schönheitsideale: Wie siehst du das?
- 29 Daily Self-Love Check
- 30 Hunger weltweit? Eigentlich unnötig! ☐
- 31 Food-Waste-Tracker
- 32 **Darum ist Regen sehr nice** ☐
- 33 Regen: dein Guide für drinnen und draußen
- 34 Kuhmilch oder Haferdrink? So krass ist der Unterschied ☐
- 35 Welche Milchalternativen hast du schon probiert? Bewerte!
- 35 This or that: dein perfektes Getränk
- 36 **Osterfeuer vs. Silvesterfeuerwerk: Was ist besser für die Umwelt?** ☐
- 37 ... und jetzt ist deine Meinung gefragt!
- 37 Traditionen: Was ist dir wirklich wichtig?
- 38 Das passiert in deinem Körper, wenn du für alle ständig erreichbar bist ☐
- 39 30 Tage Digital-Detox-Challenge

- 40 **So schnell tun dir Sport und Bewegung gut** ☐
- 41 Daily Moves – kleine Routinen zum Ausprobieren
- 41 Challenge accepted?!
- 42 **Sollte man E-Scooter wieder abschaffen?** ☐
- 43 Deine Erfahrungen
- 43 Wusstest du schon? E-Scooter-Selbsttest
- 44 **Darum ist es gefährlich, in einen kalten See zu springen** ☐
- 45 ... und jetzt du!
- 45 This or that
- 46 **Hier drohen Überflutungen, wenn der Meeresspiegel steigt** ☐
- 47 Wie siehst du das?
- 48 **Darum langweilen sich manche Menschen schneller als andere** ☐
- 49 Anti-Langeweile-Liste
- 49 Dinge, die dich absolut langweilen
- 50 **So wahrscheinlich ist es, dass du im Wald einen Wolf, Bären oder ein Wildschwein triffst** ☐
- 51 **Darum sind rote Nasen bei Rentieren nicht besonders** ☐
- 51 Stell dir vor...
- 51 Was macht dich einzigartig?
- 52 **So viel Müll könnten wir recyceln, würde er nicht im Restmüll landen** ☐
- 53 Wie siehst du das?
- 54 **Was die Farbe deiner Zunge über deine Gesundheit verrät** ☐
- 55 ... und jetzt du!
- 56 **So hat sich der Plastikverbrauch weltweit entwickelt** ☐
- 57 Selbsttest: Trennst du deinen Müll richtig?
- 58 **Darum ist es nie zu spät, ein Instrument zu lernen** ☐
- 59 Deine ultimative Bucketlist
- 60 **Neujahrsvorsätze: So klappt's mit dem Dranbleiben!** ☐
- 61 Dein ultimativer Jahres-Planer
- 62 **Nie wieder Uhr umstellen? Das passiert dann!** ☐
- 63 Selbsttest: Bist du eine Eule, Taube oder Lerche?
- 64 **Fake oder echt? So checkst du Bilder im Netz!** ☐
- 65 ... und jetzt du!
- 65 Deine Fake-Checklist
- 66 **Vorm Schlafen Mund zukleben: Das bringt dir „Mouth Taping“ wirklich** ☐
- 67 Dein Schlaf-Tracker
- 68 **Team Busch oder Team glatt? Lass mal über Körperhaare reden!** ☐
- 69 This or that: dein Style, dein Ding!
- 70 **Darum sind Pflaster eine nice Idee!** ☐
- 71 Innere Wunden: Pflaster für die Seele
- 72 **So viel CO2 produzierst du am Tag mit deiner Ernährung** ☐
- 73 Dein Ernährungs-Tracker
- 74 **Darum schützt dich Sonnenbräune nicht ausreichend vor Sonne** ☐
- 75 Hello sunshine! Deine Sommer Bucketlist
- 76 **Wolf unter Beschuss: Warum Abschüsse keine Lösung sind** ☐
- // ... und jetzt du!
- 78 **Darum löst Fußball so viele Emotionen in dir aus** ☐
- 79 Dein Mood-Tracker
- 80 **So hängt die Geburtenreihenfolge mit deiner Persönlichkeit zusammen** ☐
- 81 Was denkst du?
- 81 Deine Top 3
- 82 **So krass wird dein Sommer in Zukunft** ☐
- 83 Deine Wünsche für das Jahr 2100
- 84 **So kann Unterricht im Freien funktionieren** ☐
- 84 Jetzt bist du dran!
- 85 **Darum ist Skincare nichts für Kinder** ☐
- 85 Skin-Tracker

**86 Darum solltest du bei Stress extranett zu dir sein** ☐

87 Checkliste: Achtsamkeitsübungen für gestresste Momente

87 Stress-Tracker

**88 „Teacup Dogs“: So sehr leiden sie darunter** ☐

89 Mini, süß – aber mega unfair?

89 Checkliste, bevor du dir ein Haustier zulegst

**90 Ist Krafttraining für Jugendliche wirklich schädlich?** ☐

91 Deine Sport- & Gesundheitsziele

91 Habit-Tracker

**92 So schützt du dich im Freien vor Blitzen** ☐

93 ... und jetzt du!

**94 So heftig ist die psychische Belastung durch die Klimakrise** ☐

95 Deine Gedanken zählen!

**96 Das unterschätzte Allround-Workout für deinen Schulalltag** ☐

97 Step by Step: dein Spaziergangs-Tracker

**98 So krass ist das Insektensterben** ☐

99 ... und jetzt du!

**100 Das kostet uns billige Kleidung jedes Jahr** ☐

101 Deine Gedanken zählen!

**102 Darum sind künstliche Nägel besonders keimbelastet** ☐

102 Style your hand

**103 Darum sind deine Ängste oft irrational** ☐

103 Ängste checken und chillen

**104 So mies ist die Snooze-Funktion beim Wecker** ☐

105 Good morning Playlist

**106 Daunenjacke im Winter – schön warm, aber auch gut?** ☐

107 ... und jetzt du!

107 Rezept: heiße Schokolade mit Weihnachtsgewürzen

**108 Die Top-Ten Passwörter in Deutschland** ☐

109 Deine Übersicht zum Schutz deiner Accounts

**110 Darum solltest du Fehler öfter zugeben** ☐

111 Reflektier mal kurz

**112 So krass wirkt sich ein positives Mindset auf deine Gesundheit aus** ☐

113 Sunshine vibes für ein bisschen Dankbarkeit

**114 So viel Wasser trinkt ChatGPT** ☐

115 ... und du so?

**116 Regelschmerzen lindern – 3 Taktiken im Check** ☐

117 Dein Symptome-Check

**118 Darum ist es ein Problem, wenn in den Bergen kaum Schnee fällt** ☐

119 Let it snow! Deine Winter Bucketlist

**120 Darum kann der Nutri-Score irreführend sein** ☐

121 Augen auf beim Einkauf: Dein Lieblingssessen unter der Lupe

- 122 **Generation Boomer, Y oder Z –** ☐  
darum sind solche Labels Unsinn
- 123 Deine Generation im Fokus
- 123 Familien-Generationen-Übersicht

**124 So kommt es an, wenn du später** ☐  
**im Job deine Kolleg:innen duzt**

- 125 Siezen oder Duzen? Was denkst du?
- 125 Wer darf dich duzen?

**126 Vorurteile über Einzelkinder –** ☐  
**stimmen sie?**

- 127 ... und jetzt du!

**128 Fruchtsaft vs. Cola: Was dein** ☐  
**Getränk über dich sagt!**

- 129 Dein Wasser-Trink-Tracker

**130 Darum tun Komplimente dir** ☐  
**und deinem Gegenüber gut**

- 131 Top 5 der Komplimente

**132 Darum leben nicht zu viele** ☐  
**Menschen auf der Erde**

- 133 Apropos Lebensstandard... jetzt  
bist du dran!

**134 Darum sind Papiertüten** ☐  
**gar nicht öko**

- 135 Die wichtigsten Gründe, warum  
Jutebeutel supercool sind

- 135 Gestalte deinen eigenen Jutebeutel

**136 Mit oder ohne BH?** ☐  
**Das solltest du wissen**

- 137 Selbsttest: Welcher BH passt zu dir?

**138 Helmpflicht? Ein Pro und Contra** ☐

- 139 Übersicht: deine Pflichten im Haushalt
- 139 This or that – mal ganz ehrlich!

**140 Ist Sitzenbleiben sinnvoll?** ☐

- 141 ... und was denkst du so?

**142 So hat sich der CO2-Gehalt über** ☐  
**Jahrtausende verändert**

- 143 ... und jetzt du!

**144 So viel Zucker wird deinem** ☐  
**Essen zugesetzt**

- 145 Rezepte ohne zugesetzten Zucker

**146 So wichtig ist es, schnell Erste** ☐  
**Hilfe zu leisten**

- 147 Erste Hilfe: wie sicher fühlst du dich?

**148 Sollte finanzielle Bildung ein Schulfach** ☐  
**werden? Ein Pro und Contra**

- 149 Cash im Kopf: Bist du fit in Finanzbildung?

**150 Das machen Black Friday** ☐  
**Deals mit uns**

- 150 Need or want: was brauchst  
du wirklich?

**151 So holst du die meisten Vitamine** ☐  
**aus deinem Gemüse**

- 151 ... und jetzt du!

- 152 Notizen

- 157 Über Quarks

**160 Impressum**