

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 | <input type="checkbox"/> | 62 | Nie wieder Uhr umstellen? Das passiert dann! | <input type="checkbox"/> |
| 41 | Daily Moves – kleine Routinen zum Ausprobieren | | 63 | Selbsttest: Bist du eine Eule, Taube oder Lerche? | |
| 41 | Challenge accepted?! | | 64 | Fake oder echt? So checkst du Bilder im Netz! | <input type="checkbox"/> |
| 42 | Sollte man E-Scooter wieder abschaffen? | <input type="checkbox"/> | 65 | ... und jetzt du! | |
| 43 | Deine Erfahrungen | | 65 | Deine Fake-Checklist | |
| 43 | Wusstest du schon? E-Scooter-Selbsttest | | 66 | Vom Schlafen Mund zukleben: Das bringt dir „Mouth Taping“ wirklich | <input type="checkbox"/> |
| 44 | Darum ist es gefährlich, in einen kalten See zu springen | <input type="checkbox"/> | 67 | Dein Schlaf-Tracker | |
| 45 | ... und jetzt du! | | 68 | Team Busch oder Team glatt? | <input type="checkbox"/> |
| 45 | This or that | | 69 | Lass mal über Körperhaare reden! | |
| 46 | Hier drohen Überflutungen, wenn der Meeresspiegel steigt | <input type="checkbox"/> | 69 | This or that: dein Style, dein Ding! | |
| 47 | Wie siehst du das? | | 70 | Darum sind Pflaster eine nice Idee! | <input type="checkbox"/> |
| 48 | Darum langweilen sich manche Menschen schneller als andere | <input type="checkbox"/> | 71 | Innere Wunden: Pflaster für die Seele | |
| 49 | Anti-Langeweile-Liste | | 72 | So viel CO2 produzierst du am Tag mit deiner Ernährung | <input type="checkbox"/> |
| 49 | Dinge, die dich absolut langweilen | | 73 | Dein Ernährungs-Tracker | |
| 50 | So wahrscheinlich ist es, dass du im Wald einen Wolf, Bären oder ein Wildschwein triffst | <input type="checkbox"/> | 74 | Darum schützt dich Sonnenbräune nicht ausreichend vor Sonne | <input type="checkbox"/> |
| 51 | Darum sind rote Nasen bei Rentieren nicht besonders | <input type="checkbox"/> | 75 | Hello sunshine! Deine Sommer Bucketlist | |
| 51 | Stell dir vor... | | 76 | Wolf unter Beschuss: Warum Abschüsse keine Lösung sind | <input type="checkbox"/> |
| 51 | Was macht dich einzigartig? | | 77 | ... und jetzt du! | |
| 52 | So viel Müll könnten wir recyceln, würde er nicht im Restmüll landen | <input type="checkbox"/> | 78 | Darum löst Fußball so viele Emotionen in dir aus | <input type="checkbox"/> |
| 53 | Wie siehst du das? | | 79 | Dein Mood-Tracker | |
| 54 | Was die Farbe deiner Zunge über deine Gesundheit verrät | <input type="checkbox"/> | 80 | So hängt die Geburtenreihenfolge mit deiner Persönlichkeit zusammen | <input type="checkbox"/> |
| 55 | ... und jetzt du! | | 81 | Was denkst du? | |
| 56 | So hat sich der Plastikverbrauch weltweit entwickelt | <input type="checkbox"/> | 81 | Deine Top 3 | |
| 57 | Selbsttest: Trennst du deinen Müll richtig? | | 82 | So krass wird dein Sommer in Zukunft | <input type="checkbox"/> |
| 58 | Darum ist es nie zu spät, ein Instrument zu lernen | <input type="checkbox"/> | 83 | Deine Wünsche für das Jahr 2100 | |
| 59 | Deine ultimative Bucketlist | | 84 | So kann Unterricht im Freien funktionieren | <input type="checkbox"/> |
| 60 | Neujahrsvorsätze: So klappt's mit dem Dranbleiben! | <input type="checkbox"/> | 84 | Jetzt bist du dran! | |
| 61 | Dein ultimativer Jahres-Planer | | 85 | Darum ist Skincare nichts für Kinder | <input type="checkbox"/> |
| | | 85 | Skin-Tracker | | |

- | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|-----|---|--------------------------|
| 86 | Darum solltest du bei Stress extranett zu dir sein | <input type="checkbox"/> | 102 | Darum sind künstliche Nägel besonders keimbelastet | <input type="checkbox"/> |
| 87 | Checkliste: Achtsamkeitsübungen für gestresste Momente | | 102 | Style your hand | |
| 87 | Stress-Tracker | | 103 | Darum sind deine Ängste oft irrational | <input type="checkbox"/> |
| 88 | „Teacup Dogs“: So sehr leiden sie darunter | <input type="checkbox"/> | 103 | Ängste checken und chillen | |
| 89 | Mini, süß – aber mega unfair? | | 104 | So mies ist die Snooze-Funktion beim Wecker | <input type="checkbox"/> |
| 89 | Checkliste, bevor du dir ein Haustier zulegst | | 105 | Good morning Playlist | |
| 90 | Ist Krafttraining für Jugendliche wirklich schädlich? | <input type="checkbox"/> | 106 | Daunenjacke im Winter – schön warm, aber auch gut? | <input type="checkbox"/> |
| 91 | Deine Sport- & Gesundheitsziele | | 107 | ... und jetzt du! | |
| 91 | Habit-Tracker | | 107 | Rezept: heiße Schokolade mit Weihnachtsgewürzen | |
| 92 | So schützt du dich im Freien vor Blitzen | <input type="checkbox"/> | 108 | Die Top-Ten Passwörter in Deutschland | <input type="checkbox"/> |
| 93 | ... und jetzt du! | | 109 | Deine Übersicht zum Schutz deiner Accounts | |
| 94 | So heftig ist die psychische Belastung durch die Klimakrise | <input type="checkbox"/> | 110 | Darum solltest du Fehler öfter zugeben | <input type="checkbox"/> |
| 95 | Deine Gedanken zählen! | | 111 | Reflektier mal kurz | |
| 96 | Das unterschätzte Allround-Workout für deinen Schulalltag | <input type="checkbox"/> | 112 | So krass wirkt sich ein positives Mindset auf deine Gesundheit aus | <input type="checkbox"/> |
| 97 | Step by Step: dein Spaziergangs-Tracker | | 113 | Sunshine vibes für ein bisschen Dankbarkeit | |
| 98 | So krass ist das Insektensterben | <input type="checkbox"/> | 114 | So viel Wasser trinkt ChatGPT | <input type="checkbox"/> |
| 99 | ... und jetzt du! | | 115 | ... und du so? | |
| 100 | Das kostet uns billige Kleidung jedes Jahr | <input type="checkbox"/> | 116 | Regelschmerzen lindern – 3 Taktiken im Check | <input type="checkbox"/> |
| 101 | Deine Gedanken zählen! | | 117 | Dein Symptome-Check | |
| 118 | Darum ist es ein Problem, wenn in den Bergen kaum Schnee fällt | <input type="checkbox"/> | 119 | Let it snow! Deine Winter Bucketlist | |
| 120 | Darum kann der Nutri-Score irreführend sein | <input type="checkbox"/> | 121 | Augen auf beim Einkauf: Dein Lieblingsessen 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