

Inhalt

Hallo!	7
Level-Up!	
Niks Balance zwischen Zocken und Schule . . .	9
Stein und Schildkröte	
Smilla löst sich aus der Angst	16
Ehrensache!	
Jayden kontrolliert seine Kraft	24
Ohne Filter	
Mia schließt Freundschaft mit ihrem Körper . .	32
Verträumt, na und?!	
Dennys fokussiert sich wie ein Wolf	39
Riskanter Chat	
Alisha lässt sich nicht bedrängen	46
Verloren in der Traurigkeit	
Daryas Weg zu neuer Hoffnung	55
Nicht mit mir!	
Levi kämpft für sein Recht	63
Endlose Erinnerung	
Samira schafft sich einen Schutzort	71

Scheidungschaos	
Anne hält zu sich selbst	79
Die kapieren es eh nicht!	
Tom gibt seinen Eltern eine Chance	86
Unperfekt	
Naila schließt Frieden mit sich selbst	92
Zum Ausprobieren für dich	98
Deinen starken Seiten auf der Spur	98
Die Lösung entdecken und kennenlernen . . .	100
Etwas tun, damit es leichter wird	101
Ideen zum Umgang mit starken Gefühlen . .	103
Mitgefühl mit dir selbst entwickeln	103
Gedanken überprüfen und verändern	105
Situationen gezielt auswählen	106
Situationen verändern.	107
Die Herausforderung angehen	108
Gegensteuern	109
Strategien bei hoher innerer Anspannung . .	110
Starken Gefühlen vorbeugen	111
 Hilfsangebote	113
Nachwort für die Erwachsenen	116
Danksagung	120
Wer dieses Buch erschaffen hat	122
Begleitmaterial für Jugendliche, Eltern, Fachkräfte und Bezugspersonen	123