

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