

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? * Wieviel Selbstvertrauen ist eigentlich gesund? * Wie können wir lernen, Komplimente anzunehmen? *

Hast du Angst davor, was andere über dich denken?

Kapitel 2: Gibt es gefährliche Gedanken? 41

Haben unsere Gefühle Einfluss auf unsere Gedanken? * Ist es fies, 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 * Hast du eine hohe 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: Wofür entscheiden wir uns? 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 Freund / einer Freundin 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