

# 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, fiese 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, Zwangsleiden, 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**