

Inhalt

Für einen guten Start	7
--	----------

An sich glauben	15
----------------------------------	-----------

Selma

Ich bin ein hoffnungsloser Fall!	16
Gib dir eine Chance	18
Konkret im Alltag.	22

Daniel

Ich bin viel zu weich für diese Welt!	28
Du bist ein Schatz für diese Welt.	30
Konkret im Alltag	34

Zu sich stehen.	39
--------------------------------	-----------

Meike

Ich bin nicht schön, schlank, sportlich ... genug!	40
Du bist wie du bist	41
Konkret im Alltag	45

Nikola

Ich muss es den anderen immer recht machen!	49
Du darfst du selbst sein	51
Konkret im Alltag	56

Eduard

Geht nicht gibt's nicht!	66
Körperliche Schwäche ist kein Makel	67
Konkret im Alltag.	71

Sich etwas zutrauen 79

Charlotte

Ich kann das nicht, davor habe ich Angst! 80

Du kannst das 82

Konkret im Alltag 85

Nina

Selbst ein dummes Schulmädchen steht besser da! 91

Nimm dich ernst, du bist es wert 94

Konkret im Alltag 96

Sich fordern 103

Alexander

Ich bin einfach ein Chaot! 104

Auch »Chaoten« können Ziele erreichen 105

Konkret im Alltag 110

Fair mit sich sein 123

Lea

Alle anderen können das besser als ich! 124

Du bist in Ordnung, wie du bist 125

Konkret im Alltag 130

Gut für sich sorgen 137

Wiebke

Ich kriege einfach nicht genug hin! 138

Du darfst achtsam mit deiner Energie umgehen. 143

Zum guten Schluss 154

Dank! 156

Leseempfehlungen 157

Liste der Download-Materialien 158