

4	HALLO! WIE GEHT ES DIR?	44	ZWANGSSTÖRUNG
6	WAS VERURSACHT PSYCHISCHE PROBLEME?	46	FREUNDLICHKEIT
8	SELBSTFÜRSORGE	47	DANKBARKEIT
10	GEFÜHLE UND DAS GEHIRN	48	MOBBING
12	GESUNDER KÖRPER, GESUNDER GEIST	49	DISKRIMINIERUNG
14	STRESS	50	DU SEIN
16	ANGST UND SORGEN	52	NETZWERKE ZUR UNTERSTÜTZUNG
18	NEGATIVE GEDANKEN HINTERFRAGEN	53	DIE KRAFT DER NATUR
20	MEHR RESILIENZ	54	ANDEREN HELFEN
22	ACHTSAMKEIT	56	GESUND SEIN UND GESUND BLEIBEN
24	ENTSPANNUNG	58	ZUM SCHLUSS
26	POSITIVE EINSTELLUNG	59	ANMERKUNG DER AUTORIN
28	SOZIALE MEDIEN	60	HINWEISE FÜR ELTERN, BETREUER*INNEN UND LEHRER*INNEN
30	SICHERHEIT IM INTERNET	62	WEBSITES UND HOTLINES
32	KÖRPERWAHRNEHMUNG	64	INDEX
34	PROBLEMLÖSUNG		
36	ESSSTÖRUNGEN		
38	DEPRESSIONEN		
40	ADHS		
42	PERFEKTIONISMUS		