

# Inhalt

<i>Einleitung</i>	11
<b>KAPITEL 1: BINDUNG UND ZUGEHÖRIGKEIT</b>	19
Toxische Erziehung	32
Was hilft, ist <i>eine gute Bindung</i>	37
Bindung während der Teenagerzeit	39
<b>KAPITEL 2: DEINE FAMILIE</b>	43
Das Pendel der Pubertät	48
Familien sind komplexe Systeme	49
Aktive Elternschaft	51
Überfürsorgliche Eltern	54
Disziplin, Grenzen und Regeln	59
Den Erziehungsstil deiner Eltern akzeptieren	64
Geschwister	73
Familien: Gute Zeiten, schlechte Zeiten	79
<b>KAPITEL 3: FREUNDSSCHAFTEN</b>	81
Weibliche Freundschaften und ihre Muster	85
Sich einfügen – Gleichgesinnte finden	94
Probleme in Freundschaften: soziale Unbeholfenheit, soziale Ängste und die Autismus-Spektrum-Störung	98
Grenzen	107
Jetzt habe ich dir also erzählt, wie Freundschaften sind	110

<b>KAPITEL 4: EMOTIONEN, GEDANKEN UND GEFÜHLE</b>	113
Was sind Gefühle? Emotionen? Gedanken?	117
Dein emotionaler und dein rationaler Verstand	122
Wo stehst du im Hinblick auf deine Gefühle?	127
Starke negative Emotionen:	
Negative Bewältigungsstrategien	130
Die Grundlagen psychischer Gesundheit	137
Deine Gefühle aktiv bewältigen	144
<b>KAPITEL 5: ANGST UND SORGE</b>	157
Was ist Angst?	160
Interne und externe Angstauslöser	163
Die Angstspirale	165
Die Angstspirale im sozialen Kontext	169
Warum ist es gerade heute so stressig?	170
Angstbewältigung	173
Angstbewältigung durch das Verhalten	189
Gibt nicht dein Bestes, sei nicht die Beste – leb dein bestes Leben	199
<b>KAPITEL 6: BILDUNG UND ABSCHLÜSSE</b>	201
Bildung und psychische Gesundheit	206
Es gibt einen anderen Weg: realistische Erwartungen	217
Die Wahrheit über Universitäten	224
Clever statt lange studieren	228
Das Recht, auch mal über die Stränge zu schlagen	237
<b>KAPITEL 7: ESSEN, ERNÄHRUNG, GEWICHT UND FIGUR</b>	239
Nimm dich vor den Gesunde-Ernährung-ist-wichtig- Botschaften in Acht	242
Deine Körperform	247

Dein falsches Körperbild	252
Diäten	258
Wie Diäten zu Überessen führen: Der Was-soll's-Effekt	266
Ein ziemliches Dilemma: Willensstärke und Diäten	270
Nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip essen und der Jo-Jo-Effekt	274
Zufriedenheit mit dem Körper	276
Wie Essen geht	278
Essen, Ernährung, Gewicht und Figur: Wie man in einer verrückten Welt nicht den Verstand verliert	282
 <b>KAPITEL 8: BILDSCHIRME UND DAS INTERNET</b>	285
Die 24/7-Kultur	290
Wie Stimulation das psychische Wohlbefinden beeinflusst	295
Bildschirmsüchtig?	297
Der Internet-Taifun	299
Werte oder: Wer dem Glück hinterherrennt	300
Entscheidungen treffen und deinen Werten treu bleiben	306
Vergleiche und Perfektionismus	310
Einsamkeit und Verletzlichkeit	316
Das ist nicht genug; ich habe genug davon; ich bin nicht genug	319
Bildschirme: Freiheit oder Sklaverei?	321
 <b>KAPITEL 9: ANZIEHUNG, BEZIEHUNG, SEX UND LIEBE</b>	325
LGBTQ+	328
Liebe und der kluge Verstand	332
Warum fühlst du dich zu jemandem hingezogen?	333
Jagdfieber	340
Sich rämmachen?	344

<b>Liebe und Respekt vor dir selbst</b>	<b>349</b>
<b>Deine sexuelle Entwicklung</b>	<b>351</b>
<b>Letzte Gedanken über die Liebe</b>	<b>360</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>361</b>
<b>Danksagung</b>	<b>363</b>
<b>Wenn du mehr wissen willst</b>	<b>365</b>
<b>Quellen</b>	<b>367</b>