

# INHALT

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Reload your Selbstwert – diesmal mit Gefühl      | 9  |
| Let's talk about ... Social Media und Selbstwert | 29 |

## #SELBSTWERTCHALLENGES

|        |                              |     |
|--------|------------------------------|-----|
| Nr. 1  | #tidyupchallenge             | 39  |
| Nr. 2  | #plantpowerchallenge         | 47  |
| Nr. 3  | #kannstekochchallenge        | 53  |
| Nr. 4  | #30daysofstretchingchallenge | 61  |
| Nr. 5  | #nakedattractionchallenge    | 69  |
| Nr. 6  | #ichdatechallenge            | 75  |
| Nr. 7  | #pressapausechallenge        | 81  |
| Nr. 8  | #herzensbilderchallenge      | 85  |
| Nr. 9  | #dankedankechallenge         | 93  |
| Nr. 10 | #myessentialchallenge        | 99  |
| Nr. 11 | #hugntellchallenge           | 107 |
| Nr. 12 | #wiebinichchallenge          | 113 |
| Nr. 13 | #spackattackchallenge        | 117 |
| Nr. 14 | #neueslernenchallenge        | 123 |
| Nr. 15 | #zielstattzufallchallenge    | 129 |
| Nr. 16 | #kudos2mechallenge           | 135 |
| Nr. 17 | #neinnopenöchallenge         | 141 |
| Nr. 18 | #readabookchallenge          | 147 |
| Nr. 19 | #mirrorselfchallenge         | 155 |
| Nr. 20 | #okpraychallenge             | 161 |
| Nr. 21 | #pushupchallenge             | 167 |
| Nr. 22 | #belikethesunchallenge       | 173 |

|         |     |
|---------|-----|
| Outro   | 183 |
| Notizen | 186 |
| Danke   | 189 |
| Quellen | 191 |