

# INHALT

- 7 **ICH MAG MICH SO, WIE ICH BIN**
- 8 SELBSTBEWUSSTSEIN
- 10 MEINE GEFÜHLE
- 12 ACHTSAMKEIT
- 13 AFFIRMATIONEN
- 14 DANKBARKEIT
- 15 MEDITATION
  
- 16 **ICH UND ANDERE**
- 17 FREUNDE FINDEN
- 20 FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN
- 22 STRESS MIT GESCHWISTERN
- 24 STRESS MIT DEN ELTERN
- 25 SCHWIERIGE MENSCHEN VERMEIDEN
- 27 SICH ENTSCHULDIGEN
- 28 JEMANDEM VERZEIHEN
  
- 29 **SOZIALE MEDIEN UND INTERNET**
- 30 UMGANG MIT SOCIAL MEDIA
- 33 INFLUENCER
- 34 NICHT ALLES AUF SOCIAL MEDIA IST ECHT
- 35 WERBUNG
- 36 VIREN UND SPAM
- 37 SICHERE PASSWÖRTER ERSTELLEN
- 38 SCREENTIME
- 39 CYBERMOBBING
  
- 40 **SCHULE**
- 42 RICHTIG LERNEN
- 45 VERSCHIEDENE LERNTYPEN
- 47 ORGANISIERT BLEIBEN
- 49 KONZENTRATION VERBESSERN
- 51 TEAMWORK
- 52 REFERATE HALTEN
- 54 PRÜFUNGSANGST
- 57 MOBBING
- 59 PROBLEME MIT LEHRERN
  
- 60 **ERNÄHRUNG**
- 61 GESUNDE ERNÄHRUNG
- 62 EIWEISS
- 63 KOHLENHYDRATE
- 65 FETTE
- 67 VITAMINE

70 **NOTFÄLLE**

- 71 VERHALTEN BEI NOTFÄLLEN
- 72 VERHALTEN BEI FEUER
- 73 UMGANG MIT FREMDEN
- 75 ANDERE PROBLEME

76 **DEINE RECHTE**

- 77 WELCHE RECHTE HAST DU?
- 78 WAS DARFST DU WANN?

79 **NAVIGATION**

- 80 NAVIGATION OHNE INTERNET
- 81 ORIENTIERUNG IN DER NATUR

84 **GELD UND FINANZEN**

- 85 UMGANG MIT GELD
- 86 GELD SPAREN

87 **ZUHAUSE**

- 88 AUFRÄUMEN
- 90 KLEIDUNG

93 **KOCHEN**

- 94 SICHERHEIT BEIM KOCHEN
- 97 GARMETHODEN
- 99 WAS BRAUCHST DU ZUM KOCHEN?
- 100 GRUNDZUTATEN
- 101 GEWÜRZE
- 103 KRÄUTER
- 104 REZEPTE

107 **UMWELT**

- 108 UMWELTSCHUTZ
- 109 MÜLL TRENNEN
- 111 RESSOURCEN UND ENERGIE SPAREN
- 113 PLASTIK REDUZIEREN
- 114 KLEIDUNG