

# 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 ENTSCHEIDIGEN
- 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