

# Das steht im Buch

Erst mal: Glückwunsch!	7
6 lebenswichtige Entscheidungen für Teens	11
Sei clever: Mach das Richtige!	11
Die 7 Wege: Ein Schnellkurs	25
Deine Tool-Box fürs Leben	25

## 1. Entscheidung: Schule

Der Stressmacher Nr. 1	43
Mach den Marshmallow-Deal!	47
So kriegst du die Schule in den Griff	53
Sieben Geheimnisse für gute Noten	69
Wie geht's nach der Schule für dich weiter?	74
Was willst du wirklich?	80

## 2. Entscheidung: Freunde

So toll – und doch so schwierig	95
Überlebens Tipps für Freundschaften	99
So findest du richtig gute Freunde	110
Gruppendruck: Mach nicht alles mit	119

## 3. Entscheidung: Eltern

Einfach nur peinlich!	133
Das emotionale Beziehungskonto	139
Meine Eltern machen mich wahnsinnig	146
Die Kommunikationslücke überwinden	154
Dreh den Spieß um und erziehe deine Eltern	174

## **4. Entscheidung: Dates und Sex**

- Müssen wir wirklich darüber sprechen? 181  
Alles über Dates 185  
Die vier größten Mythen über Sex 205  
Wahre Liebe kann warten 220

## **5. Entscheidung: Süchte**

- Mach dir nichts vor! 229  
Drei schockierende Tatsachen 234  
Die ganze Wahrheit 241  
Das Übel an den Wurzeln packen 257

## **6. Entscheidung: Selbstbewusstsein**

- Es ist egal, was andere von dir halten 271  
Was siehst du wirklich im Spiegel? 275  
Charakter und Kompetenz 282  
Selbstzweifel besiegen 300

## **Halte dich an den Kodex**

- Triff gute Entscheidungen – es lohnt sich! 317
- Stichwortverzeichnis 322  
Über den Autor 324  
Über FranklinCovey 325