

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
Überlebensstipps 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