

Lydia
Hauenschild

Reine MÄDCHEN- SACHE

Alles, was im Leben wichtig ist:
Freundschaft, Körper, Liebe & Jungs,
Mode & Styling, Schule & Familie

Mit Tests
und Tipps

ars  dition

Inhalt



Plötzlich ist alles so kompliziert

- Wie bist du - und warum?
- Mag dich, wie du bist!

Seite 04

Seite 06

Mein Körper, das unbekannte Wesen

- Sorry, ich bin in der Pubertät!
- Diese verflixten Hormone!
- Autsch! Ich bekomme einen Busen!
- Cool! Mein erster BH!
- Igitt! Ich müffel wie ein Büffel!
- Hilfe! Wie bekämpft man einen Urwald?
- Ätzend! Ein Pickel!
- SOS! Fettige Haare!
- Hoppla! Woher kommt das Blut?
- So überstehst du deine Tage
- Chaos im Teenie-Hirn
- Test: Was hilft gegen miese Laune?

Seite 08

Seite 10

Seite 12

Seite 14

Seite 16

Seite 18

Seite 20

Seite 22

Seite 24

Seite 26

Seite 28

Seite 30

Die Sache mit den Jungs

- Sind Jungs Spätzünder?
- Jungs ticken anders
- Total verknallt!
- Test: Welcher Junge passt zu mir?

Seite 32

Seite 34

Seite 36

Seite 38

Von Freundinnen - und Feindinnen

- Niemand ist gerne alleine
- Von BFF und ABF
- Test: Bin ich die perfekte Freundin?
- Freunde für die Ewigkeit

Seite 40

Seite 42

Seite 44

Seite 46

Die Clique	Seite 48
Test: Tust du immer, was andere dir sagen?	Seite 50
Viel Spaß im Internet!	Seite 52
Liebe im Netz	Seite 54
Von fiesen Feiglingen	Seite 56

Doofe Eltern, blöde Schule?

Warum nerven meine Eltern so?	Seite 58
Immer nur Zoff	Seite 60
Geht es nicht auch ohne Regeln?	Seite 62
Test: Bin ich wirklich so ungenießbar?	Seite 64
Keine Lust auf Schule?	Seite 66
Ich bin ein Morgenmuffel!	Seite 68

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Ich will schön sein!	Seite 70
Soll ich mich schon schminken?	Seite 72
Dünn wie Barbie?	Seite 74
So fühlst du dich rundum wohl!	Seite 76
Immer hübsch in Bewegung bleiben!	Seite 78
Kleider machen Mädchen	Seite 80
Schicke Tricks und Kniffe	Seite 82

Mit Vollgas ins Leben

Was darf ich ab welchem Alter?	Seite 84
Was sonst noch im Gesetzbuch steht	Seite 86
Taschengeld	Seite 88
Mein eigenes Reich	Seite 90
Hinfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.	Seite 92

Glossar

Seite 94



Plötzlich  ist alles so kompliziert



Wie bist du - und **Warum?**

Warum kommst du in letzter Zeit morgens bloß so schwer aus dem Bett? Warum machst du deine Hausaufgaben jetzt oft auf den allerletzten Drücker? Und warum wirst du knallrot, wenn dich ein Junge anspricht? Das war doch vor ein paar Monaten noch gar nicht so.



Auf einmal ist alles anders. Aber - warum?!

Die Antwort ist einfach: Du wirst allmählich erwachsen - und DAS ist überhaupt nicht einfach!



Dein Körper - eine Baustelle

Stell dir deinen Körper am besten wie eine riesige Baustelle vor. An allen Ecken und Enden wird nun kräftig gearbeitet: Du wirst plötzlich ein ganzes Stück größer. Du bekommst einen Busen. Deine Hüften werden runder. Scham- und Achselhaare sprießen. Sogar dein Gehirn verändert sich. Das ist alles ganz schön anstrengend für dich!



Wie lange wird an mir herumgebastelt?

Die Jahre, in denen du erwachsen wirst, nennt man »Adoleszenz«. Bei Mädchen fängt diese Zeit mit etwa zehn Jahren an und dauert ungefähr bis zum 20. Geburtstag. Zugegeben, so eine lange Bauzeit ist ätzend. Aber - es kommt ja auch was Hübsches dabei heraus!



So ein Durcheinander!

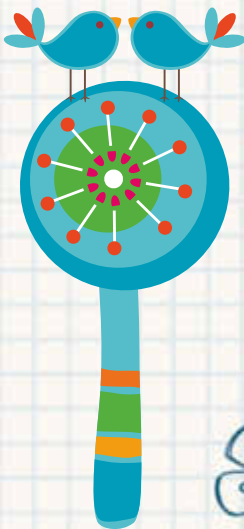
Auf deiner Baustelle geht es drunter und drüber. Darum ist es auch normal, dass du dich jetzt oft unsicher fühlst. Acht von zehn Mädchen finden sich sogar richtig hässlich und doof.

Und wer sich selbst nicht leiden kann, der zickt schon mal rum. Lachen und Weinen liegen bei dir deshalb sehr nahe beieinander.



Cool sind immer die anderen

Ob du es glaubst oder nicht: Selbst das coole blonde Girl aus der Parallelklasse, das du so bewunderst, liegt zu Hause manchmal auf dem Bett und wünscht sich, jemand ganz anderes zu sein. Wer weiß - vielleicht will es sogar so sein wie du?



Blitztipp

Du kannst dich gerade überhaupt nicht ausstehen?

Dann stell dich sofort vor einen Spiegel und streck dir selbst die Zunge raus (wenn du möchtest, darfst du dich auch mit allen üblen Schimpfwörtern anbrüllen, die du so kennst). Wetten, dass du anfangen musst zu lachen?

Mag **dich**, wie du **bist!**



Zugegeben: Sich selbst zu mögen, ist nicht leicht. Darum darfst du hier ein bisschen träumen. Stell dir vor, du dürftest mit einem großen Star tauschen.

Endlich ein Star sein!

Wer würdest du am liebsten sein?

.....

Doch mal ehrlich: Wäre es wirklich so schön, jemand anderes zu sein? Jeden Tag? Dein ganzes Leben lang?

Denk mal

Am glücklichsten ist jeder Mensch, wenn er sein darf, wie er ist. Ohne Show und ohne Theater.

Wer bin ich eigentlich?

Wer sich selbst gut kennt, fühlt sich gleich ein bisschen besser. Hier sind ein paar Fragen, die dir helfen, über dich nachzudenken:



1. Was machst du am liebsten?
2. Was findest du an dir gut?
3. Warum mögen dich deine Freunde?
4. Worüber lachst du gerne?
5. Was kannst du besonders gut?
6. Würdest du auf einer einsamen Insel überleben?

Ist dir beim Beantworten der Fragen etwas aufgefallen? Du hast jede Menge Stärken und liebenswerte Seiten! Hab also einfach Vertrauen in dich selbst. Dann werden auch viele deiner Pläne für die Zukunft wahr.

Pläne für die nächste Zeit

1.
2.
3.



So, und jetzt schaut bei dir noch schnell eine gute Fee vorbei und schenkt dir drei Wünsche für dein Leben. Überlege dir die Antworten gut. So eine Chance gibt es nicht jeden Tag!

Drei Lebenswünsche

1.
2.
3.

