

*Natasha Kimberly*

# Keep it real

*Wie du in einer Welt voller  
Fake und Filter du selbst bleibst*

**riva**



# Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>#ich</i> .....	13
Meine Kindheit .....	14
Meine Schulzeit .....	15
Meine Nebenjobs .....	16
Mein Weg zum Fernsehen .....	17
<i>#nobeautychannel</i> .....	23
Ich schaue ein Schminktutorial .....	23
<i>#bockwurst</i> .....	29
Positive vs. perfekte Inhalte .....	30
Die (für mich) schlimmsten Insta-Fails .....	32
1. Gestellte Liebesfotos .....	32
2. Gestellte Momentaufnahmen .....	33
3. Frühstück-im-Bett-Fotos .....	33
4. Zu krass bearbeitete Fotos .....	34
5. Die Hand .....	34
<i>#notperfect</i> .....	37
Was an mir nicht perfekt ist .....	37
<i>#dasproblem</i> .....	43
<i>#unfollow</i> .....	51
Liebe dich selbst, aber mach 'nen Filter drüber .....	51
Folge nur dem guten Gefühl .....	53

<b>#confidence</b> .....	55
Meine Familie .....	55
Tipp 1: Aufräumen (nicht dein Zimmer, sondern dein Umfeld) .....	62
Umgib dich mit Menschen, die dir guttun .....	62
Tipp 2: Finde eine Arbeit, die dich glücklich macht .....	65
Tipp 3: Sei frei und selbstständig .....	67
Tipp 4: Sei gesund .....	68
 <b>#freunde</b> .....	 69
Fake Friends .....	74
 <b>#selflove</b> .....	 81
»Fake it till you make it« .....	83
Führe eine »Erfolgsliste« .....	84
Cheer you up! .....	86
Gib auch mal Kontra .....	87
Vergleiche dich nicht immer mit anderen .....	87
Achte auf die schönen Dinge im Leben .....	89
Distanziere dich von Negativität .....	91
Sei positiv .....	91
Was du nicht ändern kannst, nimm hin .....	92
Me First – du hast Priorität .....	92
 <b>#hatersgonnahate</b> .....	 95
Lektion 1: Identifiziere diese Klabusterbären .....	96
Lektion 2: So schützt du dich vor Hass und Mobbing .....	99
Lektion 3: Be Love .....	103
 <b>#konter</b> .....	 105
Wenn jemand schlecht über dein Aussehen spricht .....	107
Wenn jemand deine Art beleidigt .....	108

Dumme Anmachsprüche und wie du die Dünnpfiffgurgler schnell wieder loswirst .....	109
<i>#badvibes</i> .....	111
<i>#frauen</i> .....	119
Was wir Frauen wirklich meinen .....	120
Warum ich gerne eine Frau bin .....	123
Multitasking .....	123
Stärke und Schwäche .....	124
Optik .....	124
Menstruation .....	125
Emotionsquotient .....	125
<i>#frauenhassenfrauen</i> .....	127
Sechs Gründe, wieso Bratzen Frauen hassen .....	129
<i>#girlboss</i> .....	133
Was zur Hölle ist ein Girl Boss denn überhaupt? .....	135
Gewohnheiten eines Girl Bosses .....	136
Kümmere dich um dich selbst .....	136
Struktur .....	136
Kommuniziere deutlich und klar .....	138
Bewegung (ja, ich weiß, ich kotze auch) .....	139
Leg den digitalen Scheiß mal weg .....	139
Bilde dich weiter .....	139
Sei kein Egoschwein .....	140
Sei mit Menschen zusammen, die das gleiche Ziel verfolgen wie du .....	140
Aufräumen, und zwar deine Bude, du Messi .....	140
Akzeptiere Fehler .....	141
<i>#reallife</i> .....	143

<i>#foodlove #bodyslamming</i> .....	149
Ich liebe Essen. ....	149
Body Shaming .....	153
Ich und Sport. ....	154
Vitamine für ein gutes Körpergefühl. ....	156
 <i>#liebe</i> .....	 159
 <i>#quotes</i> .....	 167
Sprüche, die ich gegen Hater verwendet habe .....	167
Sprüche für Singles .....	169
So wirst du einen Mann schnell los .....	170
Sprüche bei Liebeskummer. ....	171
Über uns Frauen .....	172
Figur und Essen. ....	173
 <i>#reisen</i> .....	 175
Holland .....	178
Thailand .....	180
Malediven .....	185
Italien: Tropea – Rom – Venedig .....	188
Griechenland .....	191
Mexiko .....	191
Dominikanische Republik .....	194
Frankreich – Korsika .....	196
Niederländische Antillen – Curaçao .....	198
USA: Miami – Bahamas .....	200
 <i>#famous</i> .....	 205
 <i>#fazit</i> .....	 219