

**PATI VALPATI**  
**SCHLECHTES VORBILD**  
**GUTE VIBES**

**RATGEBER GEGEN RATSCHLÄGE**

**riva**

# Inhalt

Im Anfang war ...	9
Sei ein*e gute*r Freund*in	19
Prüfe, wen du datest	39
Lass dir nicht das Herz brechen	65
Mach dich rar	79
Sei vernünftig	91
Werd erwachsen	111
Lass dich nicht von deinem Ego leiten	127
Sei selbstbewusst	157
Verfolge deine Träume	171
Sei offen für Neues	191
Bleib real	209
Hab ein gesundes Verhältnis zu Ernährung und Sport	227
Lass dich nicht von Social Media beeinflussen	249
Sei natürlich	269
Sei ein gutes Vorbild	291
Welcher Ratschlaggeber*innen-Typ bist du?	303
Danke	315