

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### Teil Eins: Einleitung

---

- I. Kennen Sie diese Situationen als Eltern einer Tochter?*
- II. Was und wofür stärken?*

### Teil Zwei: Die 3 Prinzipien, die immer gelten

---

- I. Vertrauen und Kontrolle*
- II. Das rechte Maß*
- III. Vorbild sein*

### Teil Drei: Die 11 Quellen der inneren Stärke für Mädchen

---

- I. Die Basis: Damit können Sie früh anfangen*

- Stärken fördern
- Selbstbild entwickeln
- Feingefühl schützen
- Anspannung lockern

- II. Das wird Sie länger begleiten*

- Persönlichkeit zeigen
- Kommunikation üben
- Perfektionismus managen

- III. Das kommt (meistens) später*

- Medien nutzen
- Mobbing kontern
- Liebesfallen erkennen
- Pläne schmieden

## Danke

## Auswahlbibliografie

---