

Vorwort 7

Gleichwürdigkeit 13

- Auf Augenhöhe miteinander sein 14
- Offene Kommunikation mit pubertierenden Kindern 16
- Genießen Sie Ihre Kinder! 21
- Vater und Tochter im Streit verbunden 26
- 15 Jahre und ausgehöhlt vom Lob 30
- Erwachsene Teenagertochter 34
- Müde Teenager mit erschöpfter Mama 38

Integrität 43

- Grenzen respektieren 44
- Fantasie, Lügen und Verheimlichung 46
- Die Verantwortung des Stiefvaters 50
- Die besorgte Stiefmutter 54
- Die Kunst, Nein zu sagen, muss früh erlernt werden 60
- Es gibt keine unmöglichen Teenager –
nur unglückliche Beziehungen! 65
- 13 Jahre – dick oder nur körperfixiert? 70
- Ein abwesender Papa 74
- Der große Bruder hat sich das Leben genommen 78

Authentizität 85

- Bei sich sein, wieder zu sich kommen 86
 - Den Eltern Grenzen setzen 88
- Kinder – und ihre Eltern – bedürfen der Führung! 92
 - Persönliche Autorität 97
 - Ein Teenagerklassiker 102
 - Papa mit sich selbst konfrontiert 108
- Wenn Kinder und Jugendliche im virtuellen Raum leben 113
 - Lassen Sie die Maske fallen! 118

Verantwortung 125

- Selbst die Verantwortung übernehmen 126
 - Kinder und Pflichten 128
 - Undankbarer Teenager 133
- Eifersüchtig auf die neue Freundin des Vaters? 137
 - 15 Jahre und ohne Empathie? 141
 - Smartphone – Fluch oder Segen? 146
- Gib die Hoffnung auf, dann geht's dir besser! 150
 - Teenagerqualen 154
- Persönliche Gespräche oder Behördenumwege? 159
 - Anhaltende Pubertät oder dumme Mutter? 166
- Adressen und Websites, die weiterhelfen 170
 - Bücher und DVDs, die weiterhelfen 172
- Register 174