

# Inhalt

<b>Teil 1:</b>	<b>Vier Säulen einer guten Beziehung</b>	<b>7</b>
<hr/>		
<b>Kapitel 1:</b>	<b>Ach ja, damals, als wir noch auf jede Frage eine Antwort hatten ...</b>	<b>9</b>
<b>Teil 2:</b>	<b>Hinsehen: Eine Bestandsaufnahme der Beziehung zu Ihrem Kind</b>	<b>19</b>
<hr/>		
<b>Kapitel 2:</b>	<b>Idealer Teenager gesucht</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 3:</b>	<b>Beziehung geht vor!</b>	<b>36</b>
<b>Teil 3:</b>	<b>Unterscheiden: Wie man größere Hindernisse aus dem Weg räumt</b>	<b>47</b>
<hr/>		
<b>Kapitel 4:</b>	<b>Spargelbeine, Pickel und Zahnspangen</b>	<b>49</b>
<b>Kapitel 5:</b>	<b>Laber mich nicht voll!</b>	<b>65</b>
<b>Kapitel 6:</b>	<b>Wenn die Verbindung gestört ist ...</b>	<b>80</b>
<b>Kapitel 7:</b>	<b>Kapitulation vor dem Chaos?</b>	<b>97</b>
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Wofür lohnt sich eine Auseinandersetzung?</b>	<b>115</b>

<b>Teil 4:</b>	<b>Loslassen: Vorbereitung auf die Selbständigkeit</b>	<b>135</b>
Kapitel 9:	Start in die Teenagerzeit: „Projekt Zwölf-Einhalb“	137
Kapitel 10:	Countdown zum Erwachsenwerden	147
Kapitel 11:	Kurskorrektur zwischendurch	167
 <b>Teil 5:</b>	 <b>Entspannen: Sie können nicht alles unter Kontrolle haben</b>	 <b>185</b>
Kapitel 12:	Entspannung – ein Fremdwort?	187
 Anmerkungen		 199
 Die Autoren		 201