

INHALT

EINLEITUNG: KAFFEEKLATSCH UND WUTANFALL 7

Die Pubertät - besser als ihr Ruf 11

Hintergrundwissen für Fortgeschrittene 19

KAPITEL 1: WENN ALLES PLÖTZLICH ANDERS IST 27

Körperliche Veränderungen 30

Neurobiologische Veränderungen 32

Psychische Veränderungen 40

Emotionale Veränderungen 47

Veränderung des Selbstwertgefühls 48

Identitätsfindung und soziale Veränderungen 52

Veränderungen im Stresserleben 58

Veränderung der Bedürfnisse 64

KAPITEL 2: WURZELN 73

Bindung goes Teenager 74

Gut in Beziehung 82

Kommunikation - Lass mal reden! 91

KAPITEL 3: FLÜGEL	113
Konflikte als Entwicklungshelfer	118
Flughilfe: Freigeben statt Loslassen	123
Selbstverantwortung fördern	128
Wie viel elterliche Führung brauchen Teenager?	140
KAPITEL 4: WLAN, SEX UND SCHULE	159
Die Bürde der Digital Natives	160
Medienkompetenz versus Medienmündigkeit	176
Let's talk about Sex, Teenie	198
Schule ist vieles, aber bestimmt nicht alles	212
KAPITEL 5: EIN KAPITEL NUR FÜR DICH	233
Om. Oder auch: Chill ma, Wilma	238
HURRA, SIE WACHSEN!	245
DANKSAGUNG	251
ANMERKUNGEN	253