

INHALT

EINLEITUNG: KAFFEKLATSCH 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