

<b>Vorwort von Nora Imlau</b>	<b>8</b>
<b>Bindung ist der Schlüssel</b> .....	<b>8</b>
<b>Die Pubertät – was ist das eigentlich?</b>	<b>12</b>
<b>Beziehung und Bindung als Leitmotive</b> .....	<b>13</b>
<b>Das ist dein Job!</b> .....	<b>15</b>
<b>Keine Angst vor der Pubertät</b> .....	<b>16</b>
Wie kann das gelingen? .....	17
<b>So verändert sich meine Elternrolle</b>	<b>19</b>
<b>Vom Kind zum Teenie – auf eigenen Wegen</b> .....	<b>20</b>
Zu viel Streit heißt: Wir müssen genauer hinschauen .....	21
Großsein muss geübt werden .....	23
<b>Beziehung schön und gut – doch wo bleibt die Erziehung?</b> .....	24
<b>Durch den Alltag der Pubertät</b>	<b>27</b>
Was passiert bei den Jugendlichen? .....	29
<b>Die Grundpfeiler der Beziehung</b> .....	31
<b>Bindung: Wie bleibe ich eng an meinem Teenager?</b> .....	32
Was kannst du tun? .....	33
Ehrlich bleiben .....	36
<b>Beziehung: Wie bleiben wir ein Team?</b> .....	37
Was kannst du tun? .....	38
Aktiv werden .....	40
<b>Informieren: Was ist Pubertät und was macht Pubertierende aus?</b> .....	41
Was kannst du tun? .....	43
Was ist da los? .....	44
Das solltest du tun! .....	45

<b>Wertschätzung: Wie bleibt ihr auf Augenhöhe? .....</b>	46
Was kannst du tun? .....	46
<b>Respekt: Wie lebt man ohne Strafen? .....</b>	50
Das solltest du nicht tun! .....	51
Was kannst du tun? .....	53
Das solltest du tun! .....	54
Und was ist mit „Konsequenzen“? .....	56
<b>Reden: Wie reden (und streiten) wir echt miteinander? .....</b>	57
Erzählen und zuhören .....	59
Rituale helfen .....	61
Geheimnisse immer bewahren! .....	62
Das solltest du nicht tun! .....	62
Das solltest du tun! .....	63
Bleib auf Augenhöhe .....	64
Aufeinander zugehen – nicht aufgeben! .....	65
Die Woche im Rückblick .....	66
<b>Vertrauen und Verantwortung: Soll ich meine Kontrolle langsam aufgeben? .....</b>	67
Was kannst du tun? .....	68
Das solltest du nicht tun! .....	70
Das solltest du tun! .....	71
<b>Mit sein: Wie verbringe ich gute Zeit mit meinem Teenager? .....</b>	72
Was kannst du tun? .....	72
Das solltest du tun! .....	73
<b>Freunde: Wie gehe ich mit den Gleichaltrigen um? .....</b>	74
Was kannst du tun? .....	75
Entspann dich! .....	76
<b>Alltagsregeln: Wie finden wir klare Regelungen? .....</b>	78
Was kannst du tun? .....	79
Das solltest du tun! .....	80

<b>Vorbild sein: Wie kann ich meinem Teenager Orientierung geben?</b>	81
Was kannst du tun? .....	82
Das solltest du tun! .....	83
<b>Selbstfürsorge: Wie komme ich selbst nicht zu kurz?</b> .....	84
Was kannst du tun? .....	84
Nimm dich wahr! .....	86
Das solltest du tun! .....	86
Nein sagen können .....	88
Gelassenheit .....	89
Sich verzeihen können .....	91
<b>Optimismus: Wie schaffe ich es, im Chaos nicht nur genervt zu sein?</b> .....	94
Was kannst du tun? .....	94
<b>Gruppendruck und Sucht: Wie gehen Teenager stark ins Leben?</b> <b>96</b>	
Starke Teenager: Mein selbstbewusstes, mitführendes Kind .....	97
Was kannst du tun? .....	97
<b>Gutes Streiten: Mein konfliktfähiges Kind</b> .....	99
Was kannst du tun? .....	99
<b>Die Clique: Mein Kind in Freundschafts- und Liebesbeziehungen</b> .....	99
Was kannst du tun? .....	100
<b>Im Netz: Mein sozial gut eingebettetes Kind</b> .....	101
Was kannst du tun? .....	101
<b>Weltbild: Mein Kind und seine eigene (politische) Meinung</b> .....	102
Was kannst du tun? .....	102
<b>Ich sehe das anders: Mein kritisches Kind</b> .....	103
Was kannst du tun? .....	104
<b>Ein Nein ist okay: Mein Kind wird respektiert</b> .....	105
Was kannst du tun? .....	105

**Medien, Schule, Alkohol:****Wie vermeide ich konkrete Konfliktsituationen?**

107

Helfen, ohne zu helikoptern .....	108
<b>Mediennutzung: Wie lernt mein Teenager einen guten Umgang?</b> ..	109
Mögliche Risiken .....	110
Was kannst du tun? .....	111
<b>Chaos im Kopf: Wie bleibt ein bisschen Ordnung im Alltag?</b> .....	116
Was kannst du tun? .....	116
Ordnung auch im Portemonnaie .....	117
Lernen mit Sinn .....	118
Zeit im Blick .....	119
<b>Schule, Leistung, Stress: Wie kann ich helfen, mit Druck gut umzugehen?</b> .....	120
Was kannst du tun? .....	121
Kleinschrittig voran .....	121
Nichts geht mehr? .....	123
<b>Alkohol &amp; Drogen: Wie bleibt mein Teenager verantwortungsbewusst?</b> .....	125
Was kannst du tun? .....	125
Gefährlicher Rausch .....	126
<b>Fragwürdige Freunde: Wie gehe ich mit schlechtem Einfluss um?</b> ..	128
Was kannst du tun? .....	128
Andere ins Boot holen .....	129
Vorbild und Nähe .....	130
<b>Körper &amp; Gesundheit: Wie kann ich bei einem gesunden Leben unterstützen?</b> .....	131
Was kannst du tun? .....	132
Beweg dich mit! .....	133
Experimente ohne Dauer .....	134

Hygiene lernen .....	135
Mein Körper gehört mir! .....	136
<b>Schlaf: Was mache ich, wenn mein Teenager kaum noch zur Ruhe findet?</b> .....	137
Was kannst du tun? .....	137
<b>Liebe &amp; Intimität: Wie bereite ich meinen Teenie auf die erste Liebe vor?</b> .....	139
Was kannst du tun? .....	139
Liebeskummer lohnt sich .....	140
Auf dem Weg .....	141
<b>Unsicherheiten &amp; Aggressionen: Wie helfe ich bei emotionaler Überforderung?</b> .....	142
Was kannst du tun? .....	143
Gemeinsam aktiv werden .....	144
<b>Tonfall &amp; Gefühle: Wie halte ich die schlechte Laune meines Teenies aus?</b> .....	144
Was kannst du tun? .....	145
<b>Werte &amp; Moral: Wie vermittle ich meinem Teenager wichtige Grundlagen?</b> .....	146
Was kannst du tun? .....	147
Echte Gefahren .....	148
<b>Berufsfindung: Wie helfe ich meinem Teenager dabei, sich zu orientieren?</b> .....	150
Was kannst du tun? .....	150
Verschiedene Wege denken .....	151
<b>Selbstfindung: Wie unterstütze ich mein Kind dabei, sich abzunabeln?</b> .....	153
Was kannst du tun? .....	154
Der Teenie wird unabhängig .....	154

<b>Eine Kolumne von Christian Hanne: Relax!</b>	
<b>Der entspannte Weg durch die Pubertät</b>	<b>157</b>
<b>Nachwort</b>	<b>162</b>
<b>Es geht nicht ums (reibungslose) Funktionieren!</b>	<b>165</b>
<b>Es gibt keine Bedienungsanleitungen!</b>	<b>166</b>
<b>Danksagungen</b>	<b>168</b>
<b>Literaturempfehlungen</b>	<b>169</b>
<b>Weiterführende Adressen</b>	<b>170</b>