

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

Wertschätzung: Wie bleibt ihr auf Augenhöhe?	46
Was kannst du tun?	46
Respekt: Wie lebt man ohne Strafen?	50
Das solltest du nicht tun!	51
Was kannst du tun?	53
Das solltest du tun!	54
Und was ist mit „Konsequenzen“?	56
Reden: Wie reden (und streiten) wir echt miteinander?	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
Vertrauen und Verantwortung: Soll ich meine Kontrolle langsam aufgeben?	67
Was kannst du tun?	68
Das solltest du nicht tun!	70
Das solltest du tun!	71
Mit sein: Wie verbringe ich gute Zeit mit meinem Teenager?	72
Was kannst du tun?	72
Das solltest du tun!	73
Freunde: Wie gehe ich mit den Gleichaltrigen um?	74
Was kannst du tun?	75
Entspann dich!	76
Alltagsregeln: Wie finden wir klare Regelungen?	78
Was kannst du tun?	79
Das solltest du tun!	80

Vorbild sein: Wie kann ich meinem Teenager Orientierung geben?	81
Was kannst du tun?	82
Das solltest du tun!	83
Selbstfürsorge: Wie komme ich selbst nicht zu kurz?	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
Optimismus: Wie schaffe ich es, im Chaos nicht nur genervt zu sein?	94
Was kannst du tun?	94

Gruppendruck und Sucht: Wie gehen Teenager stark ins Leben? 96

Starke Teenager: Mein selbstbewusstes, mitfühlendes Kind	97
Was kannst du tun?	97
Gutes Streiten: Mein konfliktfähiges Kind	99
Was kannst du tun?	99
Die Clique: Mein Kind in Freundschafts- und Liebesbeziehungen ...	99
Was kannst du tun?	100
Im Netz: Mein sozial gut eingebettetes Kind	101
Was kannst du tun?	101
Weltbild: Mein Kind und seine eigene (politische) Meinung	102
Was kannst du tun?	102
Ich sehe das anders: Mein kritisches Kind	103
Was kannst du tun?	104
Ein Nein ist okay: Mein Kind wird respektiert	105
Was kannst du tun?	105

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

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

Eine Kolumne von Christian Hanne: Relax!	
Der entspannte Weg durch die Pubertät	157

Nachwort	162
-----------------	------------

Es geht nicht ums (reibungslose) Funktionieren!	165
--	------------

Es gibt keine Bedienungsanleitungen!	166
---	------------

Danksagungen	168
---------------------	------------

Literaturempfehlungen	169
------------------------------	------------

Weiterführende Adressen	170
--------------------------------	------------