

Inhalt

1 Plötzlich sind sie groß	11
Wenn sich eine Tür schließt ...	13
Schritt für Schritt in die Selbstständigkeit	15
Sie werden so schnell groß!	18
Das erste Loslassen geschieht schleichend	20
Perspektivenwechsel: Pubertät ist nichts Schlimmes	23
Worum es in diesem Buch geht	24
Der Trauer einen Platz geben	26
Neue Möglichkeiten entdecken	27
2 Erste Schritte vs. letzte Schritte	30
Woran wir merken, dass sich etwas verändert	32
Die Kunst, Abschiede auszuhalten	35
Checkliste: Daran merkst du, dass es losgeht	36
3 Die emotionale Achterbahnsfahrt des Loslassens	38
Begleiten, nicht behüten	39
Mit den eigenen Sorgen umgehen lernen	40
An der Trauer wachsen	43

Verständnis schafft Nähe	46
Freunde werden wichtiger als Eltern	47
Das Elternhaus als Basislager	50
Das passiert im Teenagergehirn	51
4 Wenn mein Kind groß wird, werde ich alt	53
Wie peinlich sind coole Eltern?	55
Einmal noch dieses Gefühl haben:	
Die Zukunft liegt vor mir	57
Beginn der Wechseljahre und Pubertät der Kinder:	
Nur ein blöder Zufall?	58
Interview mit Psychologin Bettina Fromm: So fällst du nicht ins Empty Nest	61
5 Ich bin ja nicht nur »die Mama von«: Die eigenen Bedürfnisse wiederentdecken	65
Auf der Suche nach Anerkennung: Aufgehen in	
der Mutterrolle	67
Die eigenen Bedürfnisse wiederfinden	69
So entdecke ich meine eigenen Bedürfnisse	72
Je früher wir anfangen, uns um uns selbst zu	
kümmern, desto besser	74
Mütter mit eigenem Leben helfen Kindern beim	
Abnabeln	75
Die Pubertät unserer Kinder zwingt uns zur	
Auseinandersetzung mit uns selbst	76
6 Eine neue Art der Beziehung zu den Kindern aufbauen	79
In der Vorpubertät werden die Weichen gestellt	81
Gegenseitiger Respekt statt Machtgefälle	84

Sich an die eigene Jugend erinnern stimmt milde	86
Mit dem Rückzug der Kinder klarkommen	90
Fakten in Kürze: Die Vorpubertät	92
7 Und meine Kinder brauchen mich doch – nur anders	94
Es ist nur eine Phase – die letzte Phase der Kindheit	96
Bedingungslose Liebe heißt nicht, keine Grenzen zu setzen	98
Die Elternrolle bei Liebeskummer	100
Alarmzeichen, bei denen Eltern genau hinsehen sollten	102
8 Kommunikation auf Augenhöhe	104
Zeit, die Bevormundung abzuschaffen	106
Über schwierige Dinge reden	110
Vertrauen ist der Schlüssel	113
Kritik mit der Sandwichmethode verpacken	116
Aufräumen, für die Schule lernen und Co. – wie bringe ich mein Kind dazu?	119
Mit dem Kind ins Gespräch kommen	122
Interview mit Pädagogin Inke Hummel: Was mache ich, wenn mein Kind sich zurückzieht?	123
9 Neue Aufgaben und Chancen für mich	125
Sich selbst nicht aus den Augen verlieren	128
Netzwerken: So kommt man voran	130
Mit anderen ins Gespräch kommen	131
Zählt man mit über 40 zum alten Eisen auf dem Arbeitsmarkt?	133

Interview mit Businesscoach Antje Gardyan: So starten Frauen noch mal beruflich durch	134
10 Aus einem Paar werden Eltern, aus Eltern wird ein Paar	138
Kinder sind Risiko und Kitt für die Partnerschaft	139
Vorbeugen ist besser als heilen: auch in der Partnerschaft	141
Wertschätzender Umgang ist der Schlüssel	143
Interview mit Familienpsychologin Nina Grimm: So bleibt eure Partnerschaft intakt	145
11 Get your own life!	148
Unsere Kinder sind uns nicht zu Dank verpflichtet	150
Den Begriff Pubertät neu bewerten	152
Den Fokus auf die neuen Freiheiten setzen	153
Wir verlieren unsere Kinder nicht, wir gewinnen etwas Neues hinzu	154
Anhang	157
Literatur	157
Zeitschriften und Webseiten	158
Anmerkungen	159