

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 Achterbahnfahrt 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 |