

Inhalt

Vorwort	10
Wozu und für wen haben wir dieses Buch geschrieben?	10
Angela	10
Eckhard	11
Was wir mit diesem Ratgeber erreichen möchten..	12
 Einleitung	 14
 „Fieber der Zukunft“ – Was genau ist Pubertät?	 19
Biologisch	20
Anthropologisch	21
Neurologisch	23
Krisenhaft und chancenreich	25
 „Sex and Drugs and Rock 'n' Roll“ – die Umwandlungsphasen	 27
Die sieben Phasen	30
Wie wir auf Veränderung reagieren	30
Phase 1: Die Vorahnung	32
Phase 2: Der Schock	35

Phase 3: Abwehr und Widerstand	37
Nicht wahrhaben wollen	38
Machtkampf, Wut und Zorn	40
Rückzug	43
Erpressen, bestechen, mit dem Schicksal feilschen	44
Phase 4: Die Kapitulation	49
Phase 5: Abschied und Trauer	51
Phase 6: Die Öffnung	54
Phase 7: Die Integration	56
Unter dem Strich	58
Riskantes Verhalten –	
Die verschlüsselte Botschaft	60
Thema Nummer eins: Sex	61
Mädchen	64
Welche Folgen hat das riskante Verhalten?	66
Über Verhütung reden	68
So stärken Sie die Selbstbestimmung Ihrer Tochter	69
Jungen	72
Schwul – Homosexualität und Coming-out	75
So unterstützen Sie Ihren Jungen	76
Grenzerfahrungen	76
So bereiten Sie Ihr Kind auf Gefahren vor	79
In Krisenzeiten	79
Depression – wenn alles zu viel wird	82
So helfen Sie Ihrem Kind	83

Gestörtes Essverhalten	84
So helfen Sie Ihrer Tochter	85
Alkohol – die erlaubte Droge	88
So gehen Sie richtig mit dem Thema Alkohol um ..	90
„Rauschtrinken“	92
Rauchen – abhängig vom Glimmstängel	94
So steuern Sie gegen	94
Der Griff zur Droge	95
Was Sie über Drogen wissen sollten	96
Stehlen – sich nehmen, was man will	99
Schlagen und körperliche Gewalt	103
Gewalt in der Familie	105
Mobbing – unsichtbare Verletzungen	109
Was Sie bei Mobbing tun sollten	110
Was tun bei Mobbing per Handy oder Internet? ...	111
Computerspiele – Leben in Scheinwelten	112
Wie Sie gegensteuern können	117
Chatten und surfen	119
Hilfreiche Websites	121
Was für ein Familienleben wollen Sie führen? ...	123
Wenn das Kind politisch aktiv wird	124
Glaubensfragen	125
Jugendreligionen und Sekten	127
Was tun, wenn Ihr Kind Opfer einer Sekte geworden ist?	132
Vorbeugen ist besser als heilen	133

Erfolgreich Kontakt halten	135
Schließen Sie einen Vertrag ab	135
Die Kunst, ein gutes Gespräch zu führen	138
Hören Sie zu	138
Machen Sie Komplimente	140
Auch Small Talk ist wichtig	141
Einladung zum Gespräch	142
Sprechen Sie in Ich-Botschaften	144
Wie Sie mit guten Fragen die Beziehung gestalten..	145
Stolpersteine	147
Klären Sie Ihre eigene Rolle	148
Meine Welt ist nicht deine Welt	150
Wenn die Wut Sie übermannt	151
Wenn der Kontakt doch abgerissen ist	152
Damit das Zusammenleben gelingt	154
Die Familie in der Öffentlichkeit	154
Die lieben Verwandten	156
Wenn sich die Eltern trennen	158
Die 10 goldenen Regeln	159
Regel 1	159
Regel 2	160
Regel 3	160
Regel 4	161
Regel 5	162
Regel 6	162
Regel 7	162

Regel 8	163
Regel 9	163
Regel 10	164
Und später?	165
Das Pubertäts-ABC – oft gestellte Fragen	167
A–Z	167
Schlusswort	187
Anhang	188
Die Autoren	188
Weitere Hilfen	189
Zum Weiterlesen	189
Filme	191
Internetadressen	192
Register	193