

# INHALT

## **Vorwort 8**

Wozu und für wen haben wir dieses Buch geschrieben? .....	8
Angela .....	8
Eckhard .....	9
Was wir mit diesem Ratgeber erreichen möchten .....	10

## **Einleitung 12**

## **„Fieber der Zukunft“ – Was genau ist Pubertät? 17**

Biologisch .....	18
Anthropologisch .....	20
Neurologisch .....	22
Krisenhaft und chancenreich .....	23

## **„Sex and Drugs and Rock 'n' Roll“ – die Umwandlungsphasen 26**

Die sieben Phasen .....	29
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 .....	39
Machtkampf, Wut und Zorn .....	41
Rückzug .....	44

Erpressen, bestechen, mit dem Schicksal feilschen . . . .	45
Phase 4: Die Kapitulation . . . . .	50
Phase 5: Abschied und Trauer . . . . .	53
Phase 6: Die Öffnung . . . . .	55
Phase 7: Die Integration . . . . .	58
Unter dem Strich . . . . .	60

## **Riskantes Verhalten – Die verschlüsselte Botschaft 62**

Thema Nummer eins: Sex . . . . .	63
Mädchen . . . . .	66
Welche Folgen hat das riskante Verhalten? . . . . .	68
Über Verhütung reden . . . . .	70
So stärken Sie die Selbstbestimmung Ihrer Tochter . . .	72
Jungen . . . . .	75
Schwul – Homosexualität und Coming-out . . . . .	78
So unterstützen Sie Ihren Jungen . . . . .	79
Grenzerfahrungen . . . . .	80
So bereiten Sie Ihr Kind auf Gefahren vor . . . . .	82
In Krisenzeiten . . . . .	83
Depression – wenn alles zu viel wird . . . . .	85
So helfen Sie Ihrem Kind . . . . .	87
Gestörtes Essverhalten . . . . .	88
So helfen Sie Ihrer Tochter . . . . .	89
Alkohol – die erlaubte Droge . . . . .	92

So gehen Sie richtig mit dem Thema Alkohol um .....	94
„Rauschtrinken“ .....	96
Rauchen – abhängig vom Glimmstängel .....	98
So steuern Sie gegen .....	99
Der Griff zur Droge .....	100
Was Sie über Drogen wissen sollten .....	101
Stehlen – sich nehmen, was man will .....	104
Schlagen und körperliche Gewalt .....	108
Gewalt in der Familie .....	111
Mobbing – unsichtbare Verletzungen .....	115
Was Sie bei Mobbing tun sollten .....	117
Was tun bei Mobbing per Handy oder Internet? .....	118
Computerspiele – Leben in Scheinwelten .....	119
Wie Sie gegensteuern können .....	124
Chatten und surfen .....	127
Hilfreiche Websites .....	128
Was für ein Familienleben wollen Sie führen? .....	131
Wenn das Kind politisch aktiv wird .....	132
Glaubensfragen .....	133
Jugendreligionen und Sekten .....	135
Was tun, wenn Ihr Kind Opfer einer Sekte geworden ist? .....	140
Vorbeugen ist besser als heilen .....	142

## **Erfolgreich Kontakt halten 144**

Schließen Sie einen Vertrag ab .....	144
Die Kunst, ein gutes Gespräch zu führen .....	147
Hören Sie zu .....	148
Machen Sie Komplimente .....	149
Auch Small Talk ist wichtig .....	151
Einladung zum Gespräch .....	152
Sprechen Sie in Ich-Botschaften .....	154
Wie Sie mit guten Fragen die Beziehung gestalten ....	155
Stolpersteine .....	157
Klären Sie Ihre eigene Rolle .....	158
Meine Welt ist nicht deine Welt .....	161
Wenn die Wut Sie übermannt .....	162
Wenn der Kontakt doch abgerissen ist .....	163

## **Damit das Zusammenleben gelingt 165**

Die Familie in der Öffentlichkeit .....	165
Die lieben Verwandten .....	167
Wenn sich die Eltern trennen .....	169
Die 10 goldenen Regeln .....	171
Regel 1 .....	171
Regel 2 .....	172
Regel 3 .....	172

Regel 4 .....	173
Regel 5 .....	173
Regel 6 .....	174
Regel 7 .....	174
Regel 8 .....	175
Regel 9 .....	175
Regel 10 .....	176
Und später? .....	177

## **Das Pubertäts-ABC – oft gestellte Fragen 179**

A–Z .....	179
Schlusswort .....	200

## **Anhang 201**

Die Autoren .....	201
Weitere Hilfen .....	202
Zum Weiterlesen .....	202
Filme .....	204
Internetadressen .....	205