

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 Drogen | 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 |