

# Inhalt

## Teil I

11

### Die Essenz der Adoleszenz

Nutzen und Probleme der Adoleszenz .....	16
Wie man Energie und Fokus des heranwachsenden Gehirns ins Erwachsenenalter hinüberrettet .....	20
Adoleszenz von innen heraus .....	23
Risiko und Belohnung .....	27
Abnabelung .....	32
Zeitlicher Ablauf von Pubertät, Sexualität und Adoleszenz .....	33
Probleme der verlängerten Adoleszenz .....	36
Übergänge in der Adoleszenz und die Bedeutung unserer Bindungsbeziehungen .....	38
Mindsight-Werkzeuge, Teil 1 .....	47

## Teil II

71

### Ihr Gehirn

Dopamin, Entscheidungen und die Suche nach Belohnung .....	72
Familie, Freunde, Herumalbern .....	77
Der Zweck der Adoleszenz .....	79
Entscheidungen treffen .....	82
»Lass das!« reicht nicht .....	84
Das eigene Hirn integrieren .....	86
Das Handmodell des Gehirns .....	89
Adoleszenz als Tor zur kreativen Erforschung .....	93
Zusammenarbeit zwischen den Generationen ermöglichen .....	98

Schwachstellen und Chancen .....	100
Gehirn im Umbau und Ausraster .....	103
Während der Adoleszenz wird Integration ins Gehirn gebaut .....	107
Das emotionale »primitive« Gehirn .....	108
Natürliches Bedürfnis nach Abenteuern und Gemeinschaft .....	110
Mindsight-Werkzeuge, Teil 2 .....	113

## Teil III

137

### **Ihre Bindungen**

Geschützter Hafen und Ausgangsbasis .....	142
Wie Bindungen entstehen .....	147
Reaktive Bindungen .....	152
Sichere Bindungseinstellungen erwerben und das Gehirn integrieren .....	153
Über Bindungen nachdenken und die Vergangenheit verstehen .....	158
Arbeitsfragen zur Bindung .....	160
Bindungs-Narration und unsere zwei Gehirnhälften .....	164
Vermeidung, emotionale Distanzierung und die linke Gehirnhälfte .....	173
Ambivalenz, Verwirrung der Gefühle und die rechte Gehirnhälfte .....	179
Desorganisierte Bindung und Dissoziation .....	184
Schaffung eines geschützten Hafens und einer Ausgangsbasis für Heranwachsende .....	190
Mindsight-Werkzeuge, Teil 3 .....	193

## Teil IV

209

### **Präsent bleiben**

Die Person würdigen, die ein Heranwachsender gerade wird .....	211
Auszug von zu Hause .....	213
Pubertät, Sexualität und Identität .....	220

Herummachen .....	224
Erste Liebe .....	226
Die Rolle der Präsenz .....	233
Veränderungen und Herausforderungen für die Integration .....	236
Akzeptanz, Loslassen von Erwartungen und sexuelle Orientierung .....	238
Drogen .....	252
Rückkehr nach Hause: Reflexion, Neuausrichtung und das Kitten von Brüchen .....	263
Mindsight-Werkzeuge, Teil 4 .....	271
<b>Schlussbemerkung</b>	287
<b>MWe und die Integration der Identität</b>	
Danksagung .....	295
<b>Register</b>	296