

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 Distanziertheit 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

Schlussbemerkung	287
-------------------------	-----

MWe und die Integration der Identität

Danksagung	295
------------------	-----

Register	296
-----------------	-----