

Inhalt

Einleitende Gedanken von Claudia und David Arp . . .	9
1 Vier Säulen einer stabilen Beziehung – Navigation durch die Pubertät	13
Teil 1: Schritt halten – Stimmt die Beziehung zu Ihrem Teenager?	29
2 Kann man Teenager verstehen?	31
3 Die Gehirnentwicklung und die bedingungslose Liebe	52
4 Die Geschlechter und ihre Unterschiede	68
5 Eine neue Perspektive	83
Teil 2: Verantwortung übertragen – Hilfestellung für Teenager.	99
6 TeenPrep, das individuelle Übergangsritual	101
7 Countdown zur Volljährigkeit: Die Jahresbox	116
Teil 3: Beziehung bauen, Hindernisse ausräumen . . .	129
8 Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	131
9 Von beschädigten und reparierten Brücken	150
10 Wichtiges und weniger Wichtiges	170
11 Generation online: Sicher in der digitalen Welt	194
12 Gute Werte und weise Entscheidungen	216

13	Kurskorrektur auf halber Strecke	234
14	Wenn manches anders ist: Von Alleinerziehenden und Patchwork-Familien	251
Teil 4: Locker bleiben – Akzeptieren, was man nicht ändern kann.		
15	Locker bleiben – kann man das lernen?	269
	Dank	284
	Über die Autoren	285
	Anmerkungen	286