

# Inhalt

Was ist das eigentlich: Pubertät? .....	7
Die zwei Phasen: Pubertät und junges Erwachsenenalter.....	11
Baustelle Gehirn: Änderungen der Hirnarchitektur .....	15
Von der Froschperspektive zur Tribünenperspektive .....	23
Selbstkontrolle lernen: »Ja, ich kann das!«.....	28
Die innere Motivation als Mittel der Selbststeuerung und der Selbstkontrolle .....	39
Das Stirnhirn und die Gefühle .....	49
Die Verbindung von Wissen und Fühlen.....	57
Die Werte im Kopf – der orbitofrontale Kortex...	61
Pubertät: Gemütsschwankungen aufgrund von Hormonen und Hirnstrukturen.....	67