

Humor hilft, wenn es ernst wird	2
---------------------------------------	---

ELTERN- UND PUBERTISTENKUNDE..... 8

Der Elterntest	9
Haben Sie die Befähigung zum Pubertistenflüsterer?	10
Impulse: Denken Sie zurück	12
Welcher Elterntyp soll's denn sein?	13
Die gut vorbereiteten Eltern	14
Die Spaßeltern	15
Die erlebnishungrigen Eltern	16
Die pubertätsfürchtigen Eltern	17
Die Buddha-Eltern	18
Die perfekten Eltern	20
Impulse: Den Überblick behalten	21
Der Pubertistentest	22
Ermitteln Sie die Pubertätsstärke	24
Impulse: Gehirn im Umbau	26
Eltern haften für ihre Kinder: Pubertistentypen	27
Der gute Pubertist	27
Der Pubertätsverweigerer	29
Der Pubertätslangweiler	31
Impulse: Halt geben, Grenzen setzen	33

EIN FREMDER IN UNSEREM HAUS 34

Kommunikation: Kein Anschluss unter dieser Nummer	35
»Mama, nun chill mal!«	36
Kleiner Sprachführer Pubertistisch – Deutsch	40
Impulse: In Kontakt bleiben	44
Gesprächskultur: Talkshow im Wohnzimmer	45
Hohe moralische Standards	46
Impulse: Ein lebendiger Austausch	49

Elternfreie Zone: Pubertistenzimmer	50
Entwickeln Sie Stilempfinden	50
Sprechen Sie Ihr Bedürfnis nach Unordnung an	52
Checkliste: Standard-Meckersprüche (Zimmer)	53
Impulse: Kampf dem Chaos	54
Turbulenzen und große Emotionen	55
Theaterworkshop im Flur	55
»Könnt ihr nicht lesen?«	56
Ganz großes Gefühlskino	58
Impulse: Gefühle angemessen ausdrücken	60
Körperhygiene für Anfänger	62
Badezimmer: Boykott und Blockade	63
Checkliste: Badezimmer-Grundausrüstung	63
Impulse: Körperpflege ohne Stress	65
Cooler Klamotten: Kleider machen Leute	66
Checkliste: Standard-Meckersprüche (Mode)	66
Ihre Beratung ist gefragt!	67
Checkliste: Klamotten für Jungen	67
Mädchen: ganz pflegeleicht	68
Impulse: Modeberatung für eine anspruchsvolle Klientel	70
Gut aussehen	71
Seien Sie ein gutes Vorbild!	71
Impulse: Ein positives Selbstbild	74
Burger, Pommes, Pizza: Essen in der Pubertät	75
»Schon wieder der Fraß?«	75
Gemeinsame Mahlzeiten: für Pubertisten eine Qual	76
Checkliste: Grundausrüstung Lebensmittel	79
Impulse: Essen: Nahrungsaufnahme und Kommunikation	80

PUBERTISTEN

AUF DER PISTE	82
Teenagers erste Liebe: das Handy	83
Der heiße Draht zur Außenwelt	85
Impulse: Luxusartikel oder Gebrauchsgegenstand?	87

INHALT

Yes, we can! Liebe und Sexualität	88
»Wie heißt er denn?«	89
Impulse: Gesprächsbereit sein	93
Teenagers zweite Familie: die Clique	94
Eine passende Gruppe auswählen	94
»Kennstdu nicht«	96
Impulse: Soziale Bindungen	97
Girlies im Doppelpack: beste Freundinnen	98
Ein Meilenstein der Pubertätsgeschichte	98
Checkliste: Die beste Freundin	99
Impulse: Eine besondere Beziehung	101
»Boah ey, das geht ja voll ab hier«: Partys	102
»Ich geh dann mal«	103
Feiern in der Homezone	105
Checkliste: Der Tag nach der Party	109
Impulse: Partyregeln	110
Ohne Kick läuft nix: Drogen	111
»Hauch mich mal an«	111
Impulse: Den Anfängen wehren	114
Teenager und das liebe Geld	116
Berechtigte Forderungen	117
Impulse: Taschengeld: Hauptsache regelmäßig	120
»Ihr seid so peinlich!«	121
Fremdschämen will gelernt sein	122
Checkliste: Peinliches Verhalten im Alltag	123
Impulse: Ein wichtiger Ablösungsprozess	125

ERZIEHUNG:

WAS GEHT NOCH?	126
Eltern sind an allem schuld	127
Freuen Sie sich über Schuldvorwürfe	128
Checkliste: Die wichtigsten Anklagepunkte	129
Impulse: Selbstständiges Problemlösen fördern	131
Themen für den Familientisch	132

»Kennt ihr eigentlich Goethe?«	133
Impulse: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold	136
Erziehung – auch eine Stilfrage	137
Wie Sie den richtigen Ton treffen	138
Impulse: Welchen Erziehungsstil bevorzugen Sie?	139
Ein Lob der konsequenten Konsequenz	140
Machen Sie den Anfang!	142
Checkliste: Stilvoll strafen	143
»Wir müssen reden!«	145
Impulse: Konsequenzen statt Strafen	148
Was Eltern von Dompteuren lernen können.	149
Die Grundlagen der Dressur	150
Checkliste: Hilfreiche Kurzbefehle	151
Impulse: Für Klarheit sorgen	152
Machtkämpfe: Muss das wirklich sein?	154
Endlich Ruhe!	155
»Bist du jetzt fertig?«	156
Wie man Pubertisten liebevoll loswird	161
Impulse: Kein ständiger Machtkampf!	164
Das Internet: Licht und Schatten	165
Nichts für labile Eltern: Computer	166
Impulse: Regeln und Grenzen für Internet und Computer	168
Das Fernsehen erzieht mit	170
Neue Ideen fürs Familienleben	171
Impulse: Zeitfresser in Schach halten	173
Wenn nichts mehr hilft: Neues ausprobieren	174
Trost und Rat vom Experten	175
Impulse: Elterliche Intuition	177
Pubertät: Wie lange noch?	178
Das kann dauern	179
»Jemand zu Hause?«	182
Impulse: Eine Phase des Wandels	185
 Bücher und Adressen, die weiterhelfen	 186
Register	189
Impressum	192