

INHALT

- 9 Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe
- 13 Krisen als Chance – Einführende Gedanken zur Pubertät

TEIL I

- 29 **NICHT NUR DIE KINDER KOMMEN IN DIE PUBERTÄT ...**
- 34 **Eltern erleben ihre zweite Pubertät**
- 43 **Die Herausforderung der Väter**
- 47 Wenn Vater und Mutter sich nicht einig sind
- 52 **Wie Kinder sich zu Erwachsenen entwickeln**
- 53 Den eigenen Körper akzeptieren
- 61 Veränderungen im Denken
- 64 Freundschaften
- 67 Die Suche nach den eigenen Werten
- 68 Loslassen der Eltern
- 69 Eine eigene Identität entwickeln
- 74 **Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und Sexualität**
- 74 Vorpubertät oder Ruhe vor dem Sturm
- 76 Suchendes Lösen aus Familienbanden – Freundschaften zu Gleichaltrigen
- 77 Pubertät – der brodelnde Vulkan

- 90 Verfrühte Reifung
- 103 Scham und Schamgefühle
- 115 Schwul-Sein

TEIL II

119 PUBERTIERENDE WOLLEN ERZIEHUNG, PUBERTIERENDE BRAUCHEN ORIENTIERUNG

122 Vom Mut zur Gelassenheit und vom Mut zu Fehlern

- 128 «Ich will doch nur dein Bestes!»
- 134 Bloß nicht wie die eigenen Eltern werden!

139 Halt geben und Beziehung herstellen

- 145 Vertrauen ist Zutrauen
- 148 Wenn Eltern keinen Halt geben

151 Jugendliche brauchen Grenzen

- 162 Wer Regeln aufstellt, muss sie einhalten
- 164 Konsequent handeln
- 172 Wenn Grenzverletzungen ohne Folgen bleiben
- 183 Konsequenzen-«Killer»

TEIL III

189 KLASSISCHE KONFLIKTE IM FAMILIENALLTAG

194 Miteinander reden – miteinander streiten

- 196 In Kontakt treten – Atmosphäre herstellen
- 205 Ich-Botschaften sind keine Moralpredigten
- 210 Wie man Konfliktgespräche führt
- 220 Wiedergutmachungen

- 223 Fernsehen und Computer, Handy und Internet**
- 225 Die Bedeutung von Medien im Alltag – einige Beobachtungen
- 228 Multimedial und Multifunktional – der Mediengebrauch von Jugendlichen
- 231 Musik
- 233 Das Handy
- 235 Computer und Spiele
- 244 Die Netzgeneration – «digital natives»?
- 245 Konsumwünsche und Selbstbedienungsmentalität**
- 248 «Mein Sohn steht auf Markenklamotten!»
- 250 «Ich will aussehen, wie ich will!»
- 253 Schule und die leidigen Hausaufgaben**
- 259 Hausaufgaben-Rituale
- 262 Nachhilfe – zu Hause und professionell
- 266 Der Start ins Berufsleben**

TEIL IV

269 PUBERTÄT UND IHRE RISIKEN

- 271 Neuronen und Hormone – das Gehirn verändert sich**
- 276 Autoaggressionen und Zerstörung als Hilferuf**
- 279 Erwartungsdruck
- 280 Legale Drogen
- 283 Die sollen es besser haben
- 285 Fettleibigkeit
- 289 Magersucht und Bulimie
- 291 Tattoos und Piercing

- 292 Ritzen
- 296 Rauschtrinken und Komasaufen
- 301 Schule, Aggression und Gewalt**
- 301 Psychoterror
- 302 Sachbeschädigungen
- 303 Leistungsdruck
- 304 Schulklima
- 308 Schulverweigerung
- 310 Mobbing
- 312 Prävention und Intervention
- 316 Gewalt, Medien und die Faszination des Computers**
- 320 Ängste, Einsamkeit und Computersucht

TEIL V

323 NACHGEDANKEN

325 Abschließende Miniaturen

334 «Eine Frage habe ich doch noch!»

Pubertät – kurz und bündig

349 Literatur