

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	19
Teil I: Was auf Sie zukommt	25
Kapitel 1: Plötzlich ist alles anders	27
Kapitel 2: Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie	35
Kapitel 3: Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs	55
Teil II: Ganz schön verwirrend: Körperliche Veränderungen und erste Liebe	77
Kapitel 4: Mädchen sind schneller.....	79
Kapitel 5: Jungen ziehen nach	93
Kapitel 6: Erste Liebe.....	103
Teil III: Gesund und stark durch stürmische Zeiten	119
Kapitel 7: Essen – mehr als gute Ernährung	121
Kapitel 8: Körperpflege	135
Kapitel 9: Action und Pausen	147
Kapitel 10: Reizthema Medien	157
Kapitel 11: Wenn es wirklich ernst wird: Psychische Probleme	181
Teil IV: Die Lebenswelt der Teenager	197
Kapitel 12: Schule und Ausbildung	199
Kapitel 13: Die Peergroup	211
Kapitel 14: Die Welt, in der wir leben	221
Kapitel 15: Rechtliches.....	231
Teil V: Der Top-Ten-Teil	241
Kapitel 16: Zehn Dinge, von denen Sie sich verabschieden können ...	243
Kapitel 17: Zehn Dinge, vor denen Sie sich hüten sollten	247
Kapitel 18: Zehn Dinge, die Sie vor der Verzweiflung schützen	251
Stichwortverzeichnis	254



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Was auf Sie zukommt	21
Teil II: Ganz schön verwirrend: Körperliche Veränderungen und erste Liebe	21
Teil III: Gesund und stark durch stürmische Zeiten	21
Teil IV: Die Lebenswelt der Teenager	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
WAS AUF SIE ZUKOMMT	25
Kapitel 1	
Plötzlich ist alles anders	27
Der Start in die Pubertät	27
Typische Signale – es geht los!	28
Wie es weitergeht	29
Wie lange es dauert	29
Die häufigsten Krisenherde	30
Konflikte durch Identitätsfindung	31
Körper, Ernährung und Gesundheit	31
Riskante Unternehmungen	32
Schulische Leistungen	33
Mediennutzung	33
Kapitel 2	
Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie ...	35
Achterbahn der Gefühle	35
Gefühlsausbrüche aushalten	36
Was bei Teenagern im Gehirn los ist	37

12 Inhaltsverzeichnis

Hormone	38
Drama, Baby	39
Auch Elterngefühle spielen verrückt	40
Starke Eltern sein	41
Das Zuhause als Zufluchtsort	41
Entscheidungen treffen	42
Vorbild bleiben	43
Papa ist immer so peinlich!	44
Kontra geben – aber richtig!	45
Die ganze Familie im Blick haben	46
Jüngere Geschwister nicht vergessen	46
Streit zwischen Geschwistern	47
Ältere Geschwister als Wegweiser	47
Teenager in der Verwandtschaft	48
Zusammenleben	48
Hotel Mama?	49
Das leidige Thema Aufräumen	52
Egoistisches Verhalten ertragen	54

Kapitel 3 Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs 55

Immer dieser Streit	55
Konstruktiv bleiben	56
Gelungene Kommunikation	57
Regeln und Verbote	61
Grenzen austesten	61
Provokation – nur von einer Seite?	62
Durchatmen nicht vergessen!	63
Wenn die Sorgen nicht wären	64
Woher Sorgen kommen	64
Verantwortung statt Sorgen	65
Selbsthilfe durch Achtsamkeit	66
Mit Ihrem Kind über Sorgen sprechen	67
Angst vorm Loslassen	68
Die eigenen Gefühle hinterfragen	68
Beziehung zulassen	69
Abschied leicht gemacht	69
Ihre wichtigsten Hilfsmittel: Toleranz und Geduld	70
Wie war das eigentlich früher?	71
Nur nicht die Nerven verlieren!	71
Hilfe holen	73
Erste Anlaufstelle: Die Kinderarztpraxis	73
Coachings	74

Erziehungsberatung.....	74
Hilfen zur Erziehung.....	75

TEIL II
GANZ SCHÖN VERWIRREND: KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN UND ERSTE LIEBE..... 77

Kapitel 4
Mädchen sind schneller..... 79

Erste Anzeichen – jetzt geht`s bald los	79
Woran Sie erkennen, dass Ihre Tochter in der Vorpubertät ist	80
Die Tage vor den Tagen.....	83
Die allerersten Tage.....	84
Körper und Identität	86
Wenn der Körper schneller ist als der Geist.....	87
Wenn die geistige Entwicklung den Körper abhängt	89
Weibliche Rollenbilder.....	90

Kapitel 5
Jungen ziehen nach..... 93

Erste Anzeichen – jetzt geht`s bald los	93
Ein leidiges Thema: Schweißgeruch	95
Die ersten Bartstoppeln	95
Jungen im Stimmbruch	96
Der berühmte feuchte Traum	97
Körper und Identität	98
Wenn der Körper schneller ist als der Geist.....	98
Wenn die geistige Entwicklung den Körper abhängt	99
Männliche Rollenbilder.....	101
Mit Geschlechterklischees umgehen.....	101

Kapitel 6
Erste Liebe..... 103

Dem Kind die Wahl lassen	104
Vorwürfe vermeiden	104
... auch wenn es schwerfällt	105
Ein Liebespaar in Ihrem Haus	106
Queere Teenies unterstützen.....	109
Selbstvertrauen und Liebe	111
Keiner will mich	112
Liebeskummer überstehen	113

Let`s talk about sex.	115
Darüber sollten Sie reden.	115
Wenn Ihr Kind fragt.	116
Wenn Ihr Kind nicht fragt.	116

**TEIL III
GEßUND UND STARK DURCH
STÜRMISCHE ZEITEN 119**

**Kapitel 7
Essen – mehr als gute Ernährung 121**

Gemeinsame Mahlzeiten.	121
Familienzzeit am Tisch.	123
Verabredung zum Essen.	124
Bewusste Ernährung.	125
Unterschiedliche Ernährungsweisen in der Familie.	126
Kochen für Vegetarier.	127
Vegan leben mit allen Nährstoffen.	130
Wenn sich alles nur noch ums Essen dreht.	131
Gesundheitsschädliches Essen.	132

**Kapitel 8
Körperpflege 135**

Veränderter Körper, veränderte Pflege.	135
Körperpflege bei Mädchen im Teenie-Alter.	135
Körperpflege bei Jungen im Teenageralter.	137
Körpergeruch.	138
Fettige Haare.	138
Duschmuffel.	138
So achtet Ihr Kind auf sich selbst.	140
Übertriebene Eitelkeit.	140
Morgens dauert es jetzt länger.	141
Der Blick in den Spiegel.	142
Modebewusstsein und Modezwang.	143
Tattoos und Piercings.	145

**Kapitel 9
Action und Pausen 147**

Immer in Bewegung.	148
Sportmuffel motivieren.	149
Fitness-Junkies bremsen.	151
Gemeinsam aktiv.	152

Unbeliebt, aber wichtig – ausreichend Schlaf	154
Auch schon wach? Umgang mit veränderten Schlafgewohnheiten	154
Ohne Handy ins Bett: Mediennutzung und Schlaf	155

Kapitel 10
Reizthema Medien 157

Streit um Bildschirmzeit und Handynutzung.	158
Warum die Dauer nicht unbegrenzt sein sollte.	158
Nicht in die Streitfalle tappen.	159
Gemeinsam Regeln festlegen.	160
Konsequent bleiben.	163
Ausnahmen zulassen.	163
Wie viel ist zu viel?	163
Was macht sie da eigentlich? Problematische Inhalte	165
Interesse zeigen – Kontrolle vermeiden	165
Verunsichernde Kettenbriefe	166
Internet-Spiele als Goldgrube.	167
Umgang mit Pornos und Gewalt	168
Schutz vor Gefahren	172
Über Gefahren sprechen	173
Cyber-Mobbing.	174
Cyber-Grooming	177
Selbstdarstellung und Datenpreisgabe: Ihr Kind sensibilisieren	178

Kapitel 11
Wenn es wirklich ernst wird:
Psychische Probleme 181

Selbstverletzendes Verhalten	182
Mit Ihrem Kind sprechen.	183
Anlaufstellen finden.	184
Depressionen	185
Anzeichen deuten	186
Miteinander reden	186
Suizidalität	187
Hilfe holen	187
Alkohol und Drogen	188
Aufklären.	188
Vorbild sein	190
Verantwortung lernen	190
Einschreiten	191

Essstörungen	192
Body Shaming.....	192
Alarmzeichen erkennen	193
Mit Ihrem Kind sprechen.....	194
Beratung und Hilfe finden	195
TEIL IV	
DIE LEBENSWELT DER TEENAGER	197
Kapitel 12	
Schule und Ausbildung.....	199
Keine Lust auf gar nichts	199
Passende Lernmethoden	200
Zu viel Druck – oder zu wenig?.....	201
Antriebslosigkeit aushalten	203
Ihr Kind den eigenen Weg finden lassen	204
Ohne Ziele geht es nicht	205
Ihr Bild von Ihrem Kind überprüfen	207
Vertrauen in Ihr Kind	208
Von zweiten und dritten Chancen	208
Kapitel 13	
Die Peergroup	211
Wir chillen nicht, wir üben!.....	212
Eine neue Familie?	212
Wenn Ihr Kind einsam ist	213
Gruppendruck und Selbstbewusstsein	216
Statussymbole	216
Wenn Ihr Kind sich selbst verbiegt	218
»Falsche« Freunde	219
Vorsichtige Kommunikation	219
Sinn und Unsinn von Verboten	220
Kapitel 14	
Die Welt, in der wir leben	221
Digitalisierte Welt.....	221
Immer erreichbar – muss das sein?	222
Fake News	222
Fake Life.....	223
Nachhaltig und gerecht leben	224
Klimawandel – Aktivität statt Angst	224
Fridays for Future.....	225
Diversität als Chance	226

Corona.....	227
Ein Leben ohne Party.....	228
Über Coronaregeln sprechen.....	228
Corona und Schule.....	229

Kapitel 15
Rechtliches..... 231

Das Jugendschutzgesetz.....	231
Ausgehen – was ist wann erlaubt?.....	232
Jugendmedienschutz.....	233
Urlaub ohne Eltern – geht das?.....	234
Alkohol und Zigaretten.....	234
Arbeit und Geld.....	235
Richtwerte fürs Taschengeld.....	235
Budget statt Taschengeld.....	236
Nebenjobs für Teenager.....	237
Das Jugendstrafrecht.....	238
Strafmündigkeit.....	238
Im Fall der Fälle – das kommt auf Sie zu.....	239
Hier bekommen Sie Hilfe.....	240

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL..... 241

Kapitel 16
Zehn Dinge, von denen Sie sich
verabschieden können..... 243

Die Heldin/der Held Ihres Kindes zu sein.....	243
Die wichtigsten Personen im Leben Ihres Kindes zu sein.....	243
Alles besser zu wissen und zu können.....	244
Regelmäßige Familienaktivitäten.....	244
Begeisterung.....	244
Kinder, die morgens fröhlich aus dem Bett hüpfen.....	244
Die Wohnung als Kinderspielplatz.....	245
Ihren Tag rund um Ihr Kind zu planen.....	245
Babysitter-Suche.....	245
Dass Ihr Kind so wird, wie Sie es sich vorgestellt haben.....	245

Kapitel 17
Zehn Dinge, vor denen Sie sich hüten sollten..... 247

Nicht loslassen können.....	247
Ihrem Kind ständig misstrauen.....	247

18 Inhaltsverzeichnis

Sich dauernd Sorgen machen	248
Perfekt sein wollen	248
Beschuldigungen und Verallgemeinerungen	248
Kein Interesse zeigen	249
Früher war alles besser!	249
Zu enge Grenzen	249
Zu weite Grenzen	249
Alles allein schaffen wollen	250

Kapitel 18 Zehn Dinge, die Sie vor der Verzweiflung schützen **251**

Geduld	251
Erinnerungen an die eigene Pubertät	251
Das Wissen: Es ist nur eine Phase!	252
Die Frage »Werde ich nächste Woche noch daran denken?«	252
Austausch mit anderen Erwachsenen	252
Bei anderen sieht es nicht besser aus!	252
Sich Hilfe holen	253
Humor	253
Sich über schöne Momente freuen	253
Neu gewonnene Freiheiten nutzen	253

Stichwortverzeichnis **254**