

# Inhalt

## Teil 1: Die Bedeutung von Resilienz für Teenager 23

Die Welt hat sich verändert 24

Mit den Kindern stimmt etwas nicht 28

Früher war alles anders 28

Die richtige Dosis Langeweile kann gut sein 34

Alles dreht sich um mich 36

Mit der Welt der Kinder stimmt etwas nicht 38

Aufrüstung durch neue Technologien 39

Teenager neigen zur Selbstzerstörung 42

Süße Verführung: Werbung zahlt sich aus 45

Und plötzlich ist alles anders: Das Gehirn im Umbau 53

Was passiert gerade mit meinem Kind? 56

Auswirkungen der Gehirnverdrahtung 58

Warum tut Mutter Natur uns das an? 62

Pflegeleichter Sohn, aggressive Tochter? 63

Zusammenarbeit mit einem Teenager 64

Ein bisschen Modellbetrachtung: Wer bin ich? 64

Und wie geht es uns Eltern? 73

Warum bin ich traurig? Oder wütend? 75

Die Eltern-Einbindungs-Skala 75

Wie wir mit unserer Trauer umgehen können 77

Warum bin ich so verwirrt? 85

Was ist eigentlich mein elterliches Ziel? 87

**8** Inhalt

**Teil 2: Strategien und Taktiken 91**

Das Mission-Strategie-Taktik-Modell 92

Resilienzstrategien 94

Resilienz und Glück gehen Hand in Hand 94

Erziehung, die Resilienz stärkt 98

Die Zauberkraft resilienzfördernder Erziehung 99

Die sieben Schlüssel zur Resilienz 102

Taktiken: Wie all das im Alltag funktioniert 126

Taktiken oder Regeln 126

Zehn Erziehungstaktiken zur Resilienzförderung 129

**Teil 3: Die Dos und Don'ts resilienzbasierter  
Erziehung 179**

Seien Sie gewappnet 180

Pubertäres Verhalten 184

Gefühlsausbrüche 188

Drogen 192

Obsessive Nutzung elektronischer Geräte 205

Nicht schlafen können oder wollen 210

Ein stark erhöhtes Stresslevel 216

Schulprobleme 224

»Schulhass« 225

Die Qual der Hausaufgaben 228

Sex- und Beziehungsprobleme 237

Wenn Ihr Kind in einen Macho verliebt ist 239

Die ersten sexuellen Erfahrungen 242

Sozialprobleme	246
Mobbing	248
Extreme Schüchternheit	253
Epilog	257
Dank	262
Service	263
Literatur	263
Weiterführende Literatur	265
Sachverzeichnis	268