

## Vom Kind zum Erwachsenen

<b>1. Sexualität</b> .....	15
Die ersten Anfänge: Die Vorpubertät.....	18
Fünf körperliche Veränderungen .....	18
Der Wachstumsschub .....	19
Die Menarche .....	22
Die Brustentwicklung.....	25
Reife Mädchen und kindliche Jungen.....	26
Das Aussehen als Quelle für Verunsicherung.....	27
Erfahrungen im Umgang mit Sexualität .....	28
Homosexualität.....	31
Selbstbefriedigung .....	34
<b>2. Kognitive Veränderungen</b> .....	37
Intelligenz.....	39
Kognitive Kapazität.....	40
Aufmerksamkeit, Konzentration und planvolles Handeln .....	41
Denken .....	43
Die Logik des formalen Denkens .....	46
Argumentieren .....	48
Egozentrismus .....	51
Soziale Kognitionen .....	52
Selbsterkenntnis .....	54
<b>3. Ein paar Theorien</b> .....	57
Adoleszenz als Vorbereitung .....	59
Hall: Vom Urmenschen zur Zivilisation .....	60
Freud: Die Entwicklung eines starken Ich .....	62
Erikson: Die Suche nach der Identität .....	63
Havighurst: Entwicklungsaufgaben .....	64
Susan Harter: Streben nach positiver Selbstbewertung.....	65
<b>4. Autonomie und Verantwortung</b> .....	67
Erwachsensein als psychosoziale Reife.....	69
Trennung und Individuation .....	70
Elternbindungen.....	72
Die «Generationenkluft» .....	73
Frei, aber nicht ganz sich selbst überlassen.....	75
Gesellschaftlicher Status .....	78
Der eigene Lebensunterhalt .....	81

## Das Individuum

<b>5. Eine eigene Persönlichkeit</b> .....	87
Die Bausteine der Persönlichkeit .....	89
Das Fünf-Faktoren-Modell.....	91
Das Ich als organisierende Instanz.....	93
Copingmechanismen .....	94
Strategien zur emotionalen Selbstverteidigung .....	96
Selbstbild und Ich-Ideal .....	98
Selbstachtung und Selbstwertgefühl .....	100
Identität .....	105
Wofür stehst du ein? .....	107
<b>6. Werte und Ideale</b> .....	111
Über Gut und Böse reflektieren können .....	113
Sich in andere hineinversetzen .....	114
Maßstäbe des Ich .....	116
Was will ich mit meinem Leben anfangen? .....	118
Worauf kommt es an im Leben? .....	120
Gegenwart und Zukunft .....	121
Freizeitaktivitäten .....	123
Woher kommen die Werte und Ideale?.....	124
Ein eigener Standpunkt .....	126
<b>7. Auf der Suche nach Abenteuern</b> .....	131
Moderne Variante eines alten Motivs.....	133
Selbstgefährdendes und normverletzendes Verhalten .....	135
Formen riskanten Verhaltens .....	136
Riskantes Verhalten: Bedürfnis nach Spannung .....	139
Riskantes Verhalten: Andere Überlegungen .....	141
Riskantes Verhalten: Optimistischer Egozentrismus .....	142
Riskantes Verhalten: Andere Erklärungen.....	144
Kleinkriminalität.....	145
<b>8. Typische Probleme</b> .....	149
Die Dauer der Probleme .....	151
Die Hormone und ihre Wirkungen .....	152
Hormone: Individuelle Unterschiede .....	154
Äußere Einflüsse auf hormonelle Effekte .....	156
Allgemeine psychosoziale Faktoren .....	156
Spezifische psychosoziale Faktoren .....	158
Psychosoziale Faktoren: Individuelle Unterschiede .....	159

Emotionale Probleme .....	161
Mädchen haben es schwerer .....	163
<b>9. Vom Problem zur Störung</b> .....	165
Widerstandsfähig oder verletzbar .....	167
Eßprobleme .....	168
Depressionen .....	169
Außenseiter .....	170
Suizid .....	172
Aggression .....	173
Weglaufen und Vagabundieren .....	175
Schulabbrecher .....	176

## Das Umfeld

<b>10. Gleichaltrige und Freunde</b> .....	179
Verschiedene Typen von Peergroups .....	181
Die Clique .....	183
Die Subkultur .....	185
Die gemischte Peergroup .....	187
Spiegel oder Hindernis füreinander .....	188
Gemäßigte Konformität .....	191
Wer ist warum beliebt? .....	192
Freundschaft .....	193
Die Schule .....	194
<b>11. Eltern und Zuhause</b> .....	197
Zwei Einflußbereiche .....	199
Die Kernfamilie .....	202
Scheidung .....	203
Alleinerziehende Mütter und Väter .....	205
Die Stieffamilie .....	207
Berufstätige Mütter .....	208
Funktionen der Familie .....	209
Die Familie als System .....	210
Typen von Familien .....	213
Erziehungsstil .....	214
Konflikte .....	216
<b>Literatur</b> .....	219
<b>Register</b> .....	229