

# Auf einen Blick

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>WAS AUF SIE ZUKOMMT</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Plötzlich ist alles anders</b> .....	<b>27</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie</b> ...	<b>35</b>
Achterbahn der Gefühle .....	35
Gefühlsausbrüche aushalten .....	36
Was bei Teenagern im Gehirn los ist .....	37

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 GESUND UND STARK DURCH STÜRMISCHE ZEITEN ..... 119**

### **Kapitel 7 Essen - mehr als gute Ernährung ..... 121**

Gemeinsame Mahlzeiten. ....	121
Familienzeit 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

Esstörungen .....	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



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**