

Sarah Renold

Achtung, Teenager!

Jugendliche verstehen, fördern und fordern

Beobachter

Inhalt

Vorwort	7
1. Leben im Umbruch: Einführung	8
Das 3-Schritte-Konzept	9
Teenager verstehen	10
Teenager fördern	13
Teenager fordern	17
2. So entwickeln sich Jugendliche	21
Körperliche Entwicklung	22
Das läuft bei Mädchen ab	23
Das läuft bei Jungen ab	25
Sexuelle Entwicklung	27
Früh genug aufklären	27
Internet und Sex	28
Und die Liebe?	29
Mann liebt Mann, Frau liebt Frau	29
Geistige Entwicklung	30
Stimmungsschwankungen und Risikofreude	31
Psychische Entwicklung	32
Typisch Pubertät	32
3. Der Alltag mit Jugendlichen	36
Kommunikation: So versteht Sie Ihr Teenager	36
Sich aufs Gegenüber einstellen	36
Aktiv zuhören	36
Ernst nehmen	37
Nonverbales Sprachverhalten überprüfen	37

Zu dick, zu dünn	63
Fördern: das Selbstbewusstsein stärken	64
Fordern: handeln statt jammern	65
Julian ist immer blank:	
vom Umgang mit (Taschen-)Geld	66
Verstehen: die Sache mit den Marken	66
Fördern: Taschengeld einteilen	67
Fordern: Ferienjob statt Schulden	68
Ruben schlägt schnell zu: Gewalt und Aggression	
Verstehen: die Sache mit dem Imponieren	69
Stress lass nach	70
Fördern: Perspektiven schaffen	70
Fordern: Gewaltverzicht	72
Alexandra zieht sich zurück:	
Depressionen und andere seelische Nöte	74
Verstehen: die Sache mit der Überanpassung	74
Anzeichen erkennen	75
Fördern: schützende Faktoren	76
Fordern: aktiv werden	78
Hilfe holen	79
Leon flippt aus: Freiheit ohne Grenzen	
Verstehen: die Sache mit der Provokation	80
Fördern: Zeit schenken	81
Fordern: Bedingungen stellen	82
Vera ist verliebt: erste Liebe und Sexualität	
Verstehen: die Sache mit dem «ersten Mal»	84
Fördern: trotz Trennungsschmerz loslassen	85
Mobilisieren Sie Ihre Toleranz	86
Fordern: Schutz vor Schwangerschaft und Krankheiten	87
Nicos Eltern sind voll doof: Kritik und Revolution	
Verstehen: die Sache mit der Ablehnung	88
Fördern: standhaft und gelassen bleiben	89
Fordern: Anstand muss sein	90

Zu dick, zu dünn	63
Fördern: das Selbstbewusstsein stärken	64
Fordern: handeln statt jammern	65

Julian ist immer blank:

vom Umgang mit (Taschen-)Geld	66
Verstehen: die Sache mit den Marken	66
Fördern: Taschengeld einteilen	67
Fordern: Ferienjob statt Schulden	68

Ruben schlägt schnell zu: Gewalt und Aggression

Verstehen: die Sache mit dem Imponieren	69
Stress lass nach	70
Fördern: Perspektiven schaffen	70
Fordern: Gewaltverzicht	72

Alexandra zieht sich zurück:

Depressionen und andere seelische Nöte	74
Verstehen: die Sache mit der Überanpassung	74
Anzeichen erkennen	75
Fördern: schützende Faktoren	76
Fordern: aktiv werden	78
Hilfe holen	79

Leon flippt aus: Freiheit ohne Grenzen

Verstehen: die Sache mit der Provokation	80
Fördern: Zeit schenken	81
Fordern: Bedingungen stellen	82

Vera ist verliebt: erste Liebe und Sexualität

Verstehen: die Sache mit dem «ersten Mal»	84
Fördern: trotz Trennungsschmerz loslassen	85
Mobilisieren Sie Ihre Toleranz	86
Fordern: Schutz vor Schwangerschaft und Krankheiten	87

Nicos Eltern sind voll doof: Kritik und Revolution

Verstehen: die Sache mit der Ablehnung	88
Fördern: standhaft und gelassen bleiben	89
Fordern: Anstand muss sein	90

5. Eltern-Sorgen	92
Nah sein – Distanz wahren	92
Vaterrolle – Mutterrolle	93
Der schwierige Prozess des Loslassens	93
Autonomie versus Geborgenheit	94
Den Kontakt zum Teenager halten	95
Wenn es rund läuft	95
Problematische Eltern-Teenager-Beziehungen	97
Den positiven Kontakt festigen	98
Regeln durchsetzen	101
Das Positive an Konflikten	101
Konsequenzen vereinbaren	102
Praktische Tipps	104
Einen Vertrag aufsetzen	104
Selbständigkeit fördern	105
Zu neuen Herausforderungen ermutigen	106
Verantwortung übertragen	106
Hilfe zur Selbsthilfe	107
Wenn Sie überfordert sind	108
Kleine Tricks gegen den Stress	108
Gut organisiert	109
Hilfe beziehen	110
Die Stärke der Partnerschaft nutzen	110
Anhang	112
Muster: Teenager-Vertrag	112
Checklisten	114
Links und Adressen	116
Literatur	121