

Felicitas Römer

# Mama, chill mal!

Pubertät und trotzdem gut drauf

Patmos Verlag

# Inhalt

<b>Voll cool, ey! Teenager sind besser als ihr Ruf Plädoyer für eine unbeliebte Spezies</b> .....	9
<b>Fröhlich reifen</b>	
<b>Wie sich Ihr Kind in der Pubertät entwickelt</b> .....	12
Hormone! Wenn der Körper macht, was er will .....	13
Alles klar und echt verwirrt: Aufklärung ist mehr als Nach- hilfe in Bio.....	16
Voll peinlich: Sexualität und Scham.....	17
Let's talk about sex! Und warum das manchmal schwierig ist	19
Die Baustelle unter der Schädeldecke: Ist der Stirn- lappen schuld? .....	21
Kognitive Revolution: Der clevere Teenager.....	24
»Wer bin ich und wenn ja, warum?« – Entwicklungs- aufgaben im Jugendalter .....	26
Emotionale Achterbahn: Zwischen »total gut drauf« und »alles voll ätzend« .....	30
»Ich bin okay« – Selbstannahme wäre ein schönes Ziel.....	34
<b>Gemeinsam wachsen</b>	
<b>Warum Pubertät die ganze Familie bewegt</b> .....	36
Plötzlich Chaos? Pubertät und Familiendynamik.....	37
Zoff – ja bitte! Warum Familienharmonie überbewertet wird	41
Warum Streit hilft. Und wie Sie Ihren Teenager auf die Palme bringen .....	43
Wehmut, Stolz und andere Gefühle – was Jugendliche auslösen .....	48
»Homies« und »Best Friends«: Warum Gleichaltrige jetzt so wichtig sind .....	53
Partnerschaft: Immer schön lebendig bleiben .....	55
»Nerv nicht!« Geschwisterliebe, Geschwisterstress .....	58
Selbstfürsorge: 5 Tipps, sich Gutes zu tun .....	62

## Flauschig bleiben

<b>Die etwas andere Art, mit Jugendlichen umzugehen</b> . . . . .	64
Von wegen zickig! 10 Sachen, die Heranwachsende liebenswert machen . . . . .	65
Mein Kind, das fremde Wesen? Interessiert sein! . . . . .	68
Gute Gespräche führen . . . . .	69
Die Kunst der Annahme: Jugendliche lieb haben . . . . .	73
Muss man auf seine Kinder stolz sein? Warum Schule und Leistung überbewertet werden. . . . .	76
Schluss mit »pädagogisch wertvoll«! Sondern: Sparringspartner werden . . . . .	79
Einfach ich. Oder: Wie geht »authentisch sein«? . . . . .	82
Das Wesentliche sehen: Achtsamkeit ist heilsam. . . . .	87
Güte und Geduld: Altmodische Tugenden dringend benötigt . . . . .	90
Heute schon gekichert? 10 (unkonventionelle) Tipps für den Alltag mit Teenagern. . . . .	96

## Hilfreich sein

<b>So stärken Sie Ihren Jugendlichen.</b> . . . . .	98
Da sein: Die Kunst der elterlichen Präsenz . . . . .	98
»Ich bin ich und du bist du« – gute Abgrenzung . . . . .	100
»Ich will doch nur dein Bestes« – wie geht »fördern«? . . . . .	104
Prinzip Selbstwirksamkeit: Was Jugendlichen guttut . . . . .	108
Vertrauen: Ohne Vorschuss geht es nicht. . . . .	110
Erste Liebe. Und warum Eltern sie schützen sollten . . . . .	113
Trösten oder was? Wenn das Kind Kummer oder Sorgen hat . . . . .	116
Autonomie fördern. Und warum es nicht um Ab- schied geht. . . . .	122
Loslassen lernen: 10 Tipps. . . . .	124

## Herausforderungen meistern

<b>Konflikte mit Jugendlichen lösen.</b> . . . . .	127
Typisch Teenager: Was tun, wenn ...? . . . . .	128
»Ich chill' dann mal!« – warum »Faulenzen« und »Nichtstun« jetzt dazu gehören. . . . .	133
Provokationen. Und welche Funktionen sie erfüllen . . . . .	136
»Ich will aber!« Mitbestimmen lassen : . . . . .	139

Was spüre ich, was möchtest du? Konflikte lösen mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation .....	141
7 No-Gos: Was Sie jetzt lieber lassen sollten .....	147
<b>Geht doch!</b>	
<b>Warum das Leben mit Teenagern Spaß macht .....</b>	<b>149</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>151</b>
Anmerkungen .....	151
Quellennachweis .....	151