

Peer Wüschner

Grenzerfahrung Pubertät

Neues Überlebenstraining für Eltern

U»d83-L8hrer-BibliotheJj
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz



Inhalt

Die Wundertüte: Pubertät macht Sinn

Das entscheidende Abenteuer: Leben und Lernen in der Pubertät 9

Gerührt oder geschüttelt? Was Sie schon immer über das Gehirn Jugendlicher wissen wollten

Forscher entdecken stürmisches Wachstum im pubertierenden Hirn 14

Achtung, Bautrupps unterwegs!

Von wegen Stillstand! Ganz schön was los da oben ... 17

Überschwang macht vernünftig - fragt sich nur, wann ...

Über Sturm und Drang und die Entwicklung der Vernunft 22

Wie entsteht die erwachsene Persönlichkeit?

Über Erfahrungen, Umbau und Lernen in der jugendlichen Schaltzentrale 25

Sind Eltern die besseren Stirnlappen?

Eltern als Ersatzhirn, Entwicklungs- und Geburtshelfer 35

Erfahrungen zur rechten Zeit — Bodybuilding fürs Hirn

Wie Erfahrungen Organe bilden und die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt 48

Was heißt, lehr den Mülleimer aus? Ich myelinier noch!

Über Gefühlsausbrüche und Kurzschlüsse im Hirn 68

Ei woos twölf, wann Ei lörnd Inklisch

Sprachen lernen vor und nach der Pubertät 75

Neurotransmitter — die wilden Reiterhorden im Gehirn
Aufruhr, Glück und Beruhigung und der Reiz der Drogen 81

Gute Nacht, die Schule beginnt
Der verwirrte Schlaf der Jugendlichen 94

Nur was unter die Haut geht, hilft Probleme lösen
14 Fragen an den Neurobiologen Professor Dr. Gerald Huether 104

Wunderwaffe Punktebogen
Das Instrument mit Zauberkraft für Entwicklungshelfer 110

Erziehung? Muss das sein?
Ein Kurs in Elternselbsterkenntnis 123

Drama Pubertät
Die zweite Geburt 130

Der Steuermann ist über Bord gegangen
Die abenteuerliche Reise von Brauseschopf und Dramaqueen 133

Erfolgsschwingen und Traummuskeln
Zwei Übungen 137

Kräfte, Bilder, Grenzen
Über Wunschbilder und Formkräfte 142

Vor-Bilder-Buch-Familie
Her mit den lebendigen Vorbildern! 149

Das Prinzip Opposition
Du bist mir so wichtig, deswegen bin ich gegen alles,
was du willst 160

Dynamisches Cliquen
Pubertärer Leistungssport: Gruppendrama in tausend Akten 164

Märchen, Mythen, Abenteuer

Verändertes Bewusstsein und neue Wege für den Alltag 172

Synapsenreiter auf dem Weg ins Glück

Ein Abenteuer mit Aufgaben für Herz, Kopf und Hände 181

Der magische Hosen-Bund und das mythische Versprechen

Zauber der Verwandlung und symbolische Bedeutung von Kleidung
Auftritt und Sprache 190

Wunderwaffe Pubertätsritual

Feier und Vision des Wandels 195

Vier Tage fürs Leben

Ein Pubertätsritual in der Praxis 199

Wenn das Ende zum Anfang wird 205

Anmerkungen 207

Anhang 208

Stoff zum Lesen, Hören und Sehen
Anlaufstellen, Tipps und besondere Adressen

Punktebogen 214