

Claudia und Eberhard Mühlen

Vergiß es, Mama!

Tips für (angehende) Teenager-Eltern

Schulte & Gerth

Inhalt

Einführung	7
Vom Kind zum Teenager	9

Teil I

Auf die Pubertät vorbereiten	17
Aufklären, aber wie?	18
Hormone spielen verrückt	21
Seelische Schwankungen	30
Sexuelles Erwachen	32
Mit dem Kind sprechen	37

Teil II

Mit Teenagern unter einem Dach — gute Freunde bleiben!	45
Hast du Ziele?	46
Teenager verstehen	50
Beraten und begleiten	56
Die Eigenständigkeit schulen	62
Das Selbstwertgefühl stärken	84
Der Einfluß von Gleichaltrigen	97
Kommunikation erhalten	114
Eine Vision fürs Leben	128

Teil III

Was gibt es jetzt noch zu erziehen?	139
Worauf beruht deine Autorität?	141
Mut, einen klaren Weg zu weisen!	142
Regeln in der Familie	148
Und wenn Absprachen nicht eingehalten werden?	154
Der „schwierige“ Teenager	157

Teil IV

Die doppelte Herausforderung -

Teenager-Eltern in der Midlife-Krise

169

In der Mitte des Lebens

171

Einer Krise vorbeugen

176

Anmerkungen

186