

David und Claudia Arp

Und plötzlich  
sind sie dreizehn

*oder*

Die Kunst, einen Kaktus  
zu umarmen

So begleiten Sie Ihr Kind  
durch die Teenagerzeit

**BIRIUNINIEIN**

VERLAG GIESSEN-BASEL

# Inhalt

## **Teil i: Vier Säulen einer guten Beziehung**

Kapitel i: Ach ja, damals, als wir noch  
auf jede Frage eine Antwort hatten ..

## **Teil 2: Hinsehen: Eine Bestandsaufnahme der Beziehung zu Ihrem Kind** 19

Kapitel 2: Idealer Teenager gesucht 21

Kapitel 3: Beziehung geht vor! 36

## **Teil 3: Unterscheiden: Wie man größere Hindernisse aus dem Weg räumt** 47

---

Kapitel 4: Spargelbeine, Pickel und Zahnspangen 49

Kapitel 5: Laiber mich nicht voll! 65

Kapitel 6: Wenn die Verbindung gestört ist... 80

Kapitel 7: Kapitulation vor dem Chaos? 97

Kapitel 8: Wofür lohnt sich eine Auseinandersetzung? "5

<b>Teil 4:</b>	<b>Loslassen: Vorbereitung auf die Selbständigkeit</b>	135
Kapitel 9:	Start in die Teenagerzeit: „Projekt Zwölf-Einhalb“	137
Kapitel 10:	Countdown zum Erwachsenwerden	147
Kapitel n:	Kurskorrektur zwischendurch	167
<b>Teil 5:</b>	<b>Entspannen: Sie können nicht alles unter Kontrolle haben</b>	185
Kapitel 12:	Entspannung - ein Fremdwort?	187
Anmerkungen		199
Die Autoren		201