

Jan-Uwe Rogge

PUBERTÄT

Loslassen und Haltgeben

Rowohlt Taschenbuch Verlag

INHALT

- 9 Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe**
- 13 Krisen als Chance - Einführende Gedanken zur Pubertät**

TEIL I

- 29 NICHT NUR DIE KINDER KOMMEN IN DIE PUBERTÄT...**
- 34 Eltern erleben ihre zweite Pubertät**
- 43 Die Herausforderung der Väter**
- 47 Wenn Vater und Mutter sich nicht einig sind
- 52 Wie Kinder sich zu Erwachsenen entwickeln**
- 53 Den eigenen Körper akzeptieren
- 61 Veränderungen im Denken
- 64 Freundschaften
- 67 Die Suche nach den eigenen Werten
- 68 Loslassen der Eltern
- 69 Eine eigene Identität entwickeln
- 74 Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und Sexualität**
- 74 Vorpubertät oder Ruhe vor dem Sturm
- 76 Suchendes Lösen aus Familienbanden - Freundschaften zu Gleichaltrigen
- 77 Pubertät - der brodelnde Vulkan

- 90 Verfrühte Reifung
- 103 Scham und Schamgefühle
- 115 Schwul-Sein

TEIL II

- 119 PUBERTIERENDE WOLLEN ERZIEHUNG,
PUBERTIERENDE BRAUCHEN ORIENTIERUNG**
- 122 Vom Mut zur Gelassenheit und vom Mut zu Fehlern**
- 128 «Ich will doch nur dein Bestes!»
- 134 Bloß nicht wie die eigenen Eltern werden!
- 139 Halt geben und Beziehung herstellen**
- 145 Vertrauen ist Zutrauen
- 148 Wenn Eltern keinen Halt geben
- 151 Jugendliche brauchen Grenzen**
- 162 Wer Regeln aufstellt, muss sie einhalten
- 164 Konsequent handeln
- 172 Wenn Grenzverletzungen ohne Folgen bleiben
- 183 Konsequenzen-«Killer»

TEIL III

- 189 KLASSISCHE KONFLIKTE IM FAMILIENALLTAG**
- 194 Miteinander reden - miteinander streiten**
- 196 In Kontakt treten - Atmosphäre herstellen
- 205 Ich-Botschaften sind keine Moralpredigten
- 210 Wie man Konfliktgespräche führt
- 220 Wiedergutmachungen

223 Fernsehen und Computer, Handy und Internet

225 Die Bedeutung von Medien im Alltag - einige Beobachtungen

228 Multimedial und Multifunktional -
der Mediengebrauch von Jugendlichen

231 Musik

233 Das Handy

235 Computer und Spiele

244 Die Netzgeneration - «digital natives»?

245 Konsumwünsche und Selbstbedienungsmentalität

248 «Mein Sohn steht auf Markenklamotten!»

250 «Ich will aussehen, wie ich will!»

253 Schule und die leidigen Hausaufgaben

259 Hausaufgaben-Rituale

262 Nachhilfe - zu Hause und professionell

266 Der Start ins Berufsleben

TEIL IV

269 PUBERTÄT UND IHRE RISIKEN

271 Neuronen und Hormone - das Gehirn verändert sich

276 Autoaggressionen und Zerstörung als Hilferuf

279 Erwartungsdruck

280 Legale Drogen

283 Die sollen es besser haben

285 Fettleibigkeit

289 Magersucht und Bulimie

291 Tattoos und Piercing

- 292 Ritzen
- 296 Rauschtrinken und Komasaufen
- 301 Schule, Aggression und Gewalt**
- 301 Psychoterror
- 302 Sachbeschädigungen
- 303 Leistungsdruck
- 304 Schulklima
- 308 Schulverweigerung
- 310 Mobbing
- 312 Prävention und Intervention
- 316 Gewalt, Medien und die Faszination des Computers**
- 320 Ängste, Einsamkeit und Computersucht

TEIL V

323 NACHGEDANKEN

325 Abschließende Miniaturen

334 «Eine Frage habe ich doch noch!» Pubertät - kurz und bündig

349 Literatur