

Joachim Braun / Kirsten Khaschei

# MÄDCHEN IN DER PUBERTÄT

Wie Töchter erwachsen werden

Rowohlt Taschenbuch Verlag

# Inhalt

- Gemeinsam neue Lebensräume erobern**  
*Wenn Mädchen (und ihre Eltern) in die Pubertät kommen* 9
- Entwicklungsphase Pubertät** 17
- Auf zu allerlei Abenteuern ...**  
*Die Pubertät bei Mädchen, ein Überblick* 18
- Von Kopf bis Fuß im Umbruch**  
*Die körperlichen Veränderungen und was sie für Mädchen bedeuten* 29
- Höhen und Tiefen, starke Gefühle, Lebenskompetenz**  
*Die psychische Entwicklung* 51
- Ich bin ich!**  
*Mädchen auf der Suche nach sich selbst* 71
- Souverän unterwegs**  
*Freundinnen und Mädchen-Cliquen* 87
- Pubertät 2.0**  
*Mädchen im Internet und in sozialen Netzwerken* 93
- Rollenbilder in Bewegung**  
*Mädchen und Jungen im Aufbruch* 99
- Erste Liebe, erster Sex**  
*Sexualaufklärung, sexuelle Orientierungen, Verhütung* 106

## **Traumjob Eltern 119**

### **Auf dem Prüfstand**

*Der eigene Blick in den Spiegel 120*

### **Verantwortung haben, Verantwortung abgeben**

*Elterlicher Rollenwechsel 128*

### **Wir halten zusammen**

*Alleinerziehende, Patchwork-Familien – und Töchter 136*

### **Plötzlich auf Augenhöhe**

*Mütter und Töchter 143*

### **Ich bin stolz auf dich!**

*Väter und Töchter 152*

## **Den Alltag meistern 161**

### **Regeln durchsetzen, Regeln lockern 161**

### **Streiten mit Kultur 168**

### **Typische Alltagskonflikte 172**

- Zimmer aufräumen
- Styling und Outfit
- Piercing und Tattoo
- Haushalt und soziale Kompetenz
- Taschengeld
- Schlafenszeiten
- Freizeit, Freunde, Feiern
- Liebe und Sexualität
- Schwangerschaft
- Ferien
- Ernährung
- Handy und Smartphone

- Fernsehen und Computer
- Alkohol und Drogen
- Schule
- Auszug von zu Hause

<b>Risikozone Pubertät</b>	<b>240</b>
<b>Essstörungen</b>	<b>242</b>
<b>Alkohol- und Drogenmissbrauch</b>	<b>247</b>
<b>Online-Sucht</b>	<b>250</b>
<b>Schulverweigerung</b>	<b>253</b>
<b>Rückzug, Einsamkeit und soziale Angst</b>	<b>257</b>
<b>Depressionen</b>	<b>260</b>
<b>Mobbing</b>	<b>263</b>
<b>Gegen das Gesetz</b>	<b>270</b>
<b>Selbstverletzungen</b>	<b>274</b>
<b>Nachwort</b>	<b>279</b>
<b>Service</b>	<b>280</b>
<b>Zum Weiterlesen</b>	<b>280</b>
<b>Internet</b>	<b>283</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>286</b>