

Philip Streit

Wilde Jahre – gelassen und positiv durch die Pubertät

Ein Leitfaden für Eltern

Mit einem Vorwort von Martin Seligman

KREUZ

Inhalt

Vorwort von Martin Seligman	7
Einleitung	12
1. Kapitel: Mythos Pubertät: Eine neue Sichtweise der jugendlichen Entwicklung	16
Zusammenfassung	31
2. Kapitel: Pubertät – was sind die Fakten?	32
Zusammenfassung	51
3. Kapitel: Aufblühen statt Sturm und Stress – ein systemisches Modell positiver Jugendentwicklung	53
Zusammenfassung	79
4. Kapitel: Positive Gefühle und jugendliches Aufblühen	80
Tipps für Eltern und Jugendliche	91
5. Kapitel: Jugendliches Aufblühen durch Engagement: Stärken entdecken und fordern – Flow erleben	99
Tipps für Eltern und Jugendliche	115
6. Kapitel: Jugendliches Aufblühen durch positive Beziehungen	119
Übungen	132

7. Kapitel: Jugendliches Aufblühen:	
Die Entdeckung von Sinn und Bedeutung	137
Tipps für Eltern und Jugendliche	147
8. Kapitel: Jugendliches Aufblühen durch Erfolg und Gelingen	152
Tipps für Eltern und Jugendliche	160
9. Kapitel: Wenn es schwierig ist	167
Tipps für Eltern und Jugendliche	186
Empfehlenswerte Literatur zum Weiterlesen	192