

JESPER JUUL

# Vier Werte.

die Eltern & Jugendliche

durch die **Pubertät** tragen

Vorwort 7

## Gleichwürdigkeit 13

Auf Augenhöhe miteinander sein 14

Offene Kommunikation mit pubertierenden Kindern 16

Genießen Sie Ihre Kinder! 21

Vater und Tochter im Streit verbunden 26

15 Jahre und ausgehöhlt vom Lob 30

Erwachsene Teenagertochter 34

Müde Teenager mit erschöpfter Mama 38

## Integrität 43

Grenzen respektieren 44

Fantasie, Lügen und Verheimlichung 46

Die Verantwortung des Stiefvaters 50

Die besorgte Stiefmutter 54

Die Kunst, Nein zu sagen, muss früh erlernt werden 60

Es gibt keine unmöglichen Teenager –  
nur unglückliche Beziehungen! 65

13 Jahre – dick oder nur körperfixiert? 70

Ein abwesender Papa 74

Der große Bruder hat sich das Leben genommen 78



## Authentizität 85

- Bei sich sein, wieder zu sich kommen 86
  - Den Eltern Grenzen setzen 88
- Kinder – und ihre Eltern – bedürfen der Führung! 92
  - Persönliche Autorität 97
  - Ein Teenagerklassiker 102
  - Papa mit sich selbst konfrontiert 108
- Wenn Kinder und Jugendliche im virtuellen Raum leben 113
  - Lassen Sie die Maske fallen! 118

## Verantwortung 125

- Selbst die Verantwortung übernehmen 126
  - Kinder und Pflichten 128
  - Undankbarer Teenager 133
- Eifersüchtig auf die neue Freundin des Vaters? 137
  - 15 Jahre und ohne Empathie? 141
  - Smartphone – Fluch oder Segen? 146
- Gib die Hoffnung auf, dann geht's dir besser! 150
  - Teenagerqualen 154
- Persönliche Gespräche oder Behördenwege? 159
  - Anhaltende Pubertät oder dumme Mutter? 166
- Adressen und Websites, die weiterhelfen 170
  - Bücher und DVDs, die weiterhelfen 172
- Register 174