

Lisa Damour

Wenn Töchter erwachsen werden

Was Mädchen in der Pubertät brauchen

Aus dem Amerikanischen von Christina Jacobs

Kösel

Inhalt

Einleitung	11
1. Das Ende der Kindheit	19
Die kalte Schulter	23
Allergisch auf Fragen	31
Überraschend gemein	34
Der Swimmingpool	37
Absolut kompetent – Ausnahmen bestätigen die Regel	41
Zögerliches Erblühen	44
Rauch ohne Feuer	50
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	54
2. Neue Freunde	63
Der Sog des Angesagten	67
Zickenkriege	73
Beste »Freunde«	76
Würden deine Freunde von einer Brücke springen	80
Wenn Cliques Respektspersonen brauchen	83
Soziale (Medien-)Kompetenz	89
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	93
3. Der Umgang mit Gefühlen	103
Eltern als emotionale Müllkippe	108
Ich bin verärgert – und jetzt auch du	113

Sich mit seelischen Nöten anfreunden	120
Katalytische Reaktionen	124
Problembewältigung übers Internet	128
So werden Sie zu unfreiwilligen Helikopter-Eltern	134
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	137
4. Der Kampf gegen die Autorität Erwachsener	143
Der Blick hinter den Vorhang	144
Das Ende von »Weil ich es so will«	147
Gefahren erkennen	154
Bruch und Wiederherstellung der Beziehung	159
Verrückte Macken	166
Erwachsene mit Fehlern	170
Die Grenzen achten	177
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	183
5. Für die Zukunft planen	189
Impulse – willkommen im Internet	191
Auf dem Weg in die Zukunft: Wer sitzt am Steuer?	196
Das Dilemma mit der schulischen Leistung	200
Prüfungsangst	207
Planen für die nächste Woche	214
Umgang mit Enttäuschungen	218
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	223
6. Die Welt der Liebe entdecken	229
Ein aufgeschobener Traum	231
Eine vom Marketing inszenierte Partie	236
Ein bisschen Perspektive bieten	239
Der innere Kompass	246
Jemanden daten, um Anerkennung zu bekommen	250
Homosexualität als Beleidigung und Realität	255
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	266

7. Auf sich selbst aufpassen	273
Nicken, ohne zuzuhören	274
Mädchen, Essen und Gewicht	277
Schlaf versus Technik	283
Die Wahrheit über Alkoholkonsum	287
Klartext reden über Drogen	297
Sex und die Risiken	303
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	309
Schlussbemerkung	315
Danksagung	317
Anmerkungen	319
Register	333