

Maja Overbeck



Wie es Spaß macht,
unsere Kinder durch die
Pubertät zu begleiten

PIPER

Inhalt

Wie es zu diesem Buch kam 11

AUSSER KONTROLLE

Die Freiheit, erwachsen zu werden 15

Vorstellungen verabschieden 17

Glücksstrategie: Die Zügel lockern 26

Verantwortung übergeben 30

Glücksstrategie: Auf Beziehungsstärke setzen 39

Schule, (k)ein Thema 43

Glücksstrategie: Unterstützt du noch
oder mischt du dich schon ein? 56

Vertrauen reloaded 63

Glücksstrategie: Erwachsen vertrauen 69

Zugehört –

Aus meinen Gesprächen mit Teenagern 76

ICH VERSTEH DICH!



In wilden Zeiten unterstützen 83

Die Suche nach sich selbst 85

Glücksstrategie: Zur Seite stehen 96

Rückenwind geben 102

Glücksstrategie: Die optimistische Perspektive 107

Empathie üben 113

Glücksstrategie: Emotional unterstützen 125

Chill Area 130

Glücksstrategie: Rückzug ermöglichen 138

Zugehört –

Aus meinen Gesprächen mit Teenagern 144

FREUNDE FÜR'S LEBEN

Eine neue Beziehung 151

Neue Rollen einnehmen 153

Glücksstrategie: Die Augenhöhe suchen 164

Im Gespräch bleiben 171

Glücksstrategie: Kommunizieren statt fragen 178

Streiten mit Sinn 187

Glücksstrategie: Das Prinzip Versöhnung 197

Respekt! 202

Glücksstrategie: Momente sammeln 214

Zugehört –

Aus meinen Gesprächen mit Teenagern 215

Nachklang 221

Danke 225

Literatur 227

Anmerkungen 231