


Peer Wüschner

Pubertät: Überlebenstraining für Eltern

 Eichborn.

Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch 9

**Die Wandlung der Beziehung — vom Kind zum
Gegenüber** 11

Die Entthronung der Eltern 11

Übung: Diade »Ich kann ...« 13

Die Qualität der Beziehung 13

Die Machtprobe 18

Übung: Bilderleben 20

Tradition in der Erziehung 21

Übung: Tradition in neuem Outfit 23

**Übungsfeld Alltag — Humus, Feuchtigkeit und
Sonnenschein für Pubertierlinge** 25

Haben Sie Zeit? 25

Reden ist Silber, Hören ist Gold 27

Wenn der Vater mit dem Sohne ... 29

Die Kunst, ein Gespräch zu führen 33

Übung: Der paradoxe Umkehrschluss 36

Ein dreizehnmal gutes Gespräch 37

Übung: Talk a Round 42

Eigene Erkenntnis und fremder Rat 43

Übung: Witze Lernen 45

Übung: Systemische Aufstellung mit Zuckerdose 47

Schöpferische Wahrnehmung 48

Übung: Gegenseitiges Farb-Erzählen 53

Der Umgang mit Wünschen 53

Vereinbarungen treffen und Verantwortung lernen	55
Punktebogen	57
Freiheit und Konditionierung	60
Elterliche Liebe, Freiheit und die eigenen Grenzen	61
Der Überlebenskoffer: Mitgefühl und Humor	63
Eltern werden ist nicht schwer – Eltern sein dagegen sehr	66
Erziehung zur Freiheit – Die zehn Säulen	67
Übung: Kraftplatz-Meditation	79
Eltern sind unvollkommen	81
Was Sie Ihrem Kind abnehmen, wird es schmerzvoll und ohne Ihre Hilfe lernen müssen	82
Rhythmen, Krisen, Rituale	84
Übung: Die Lebensbox	88
Achten Sie auf das Wesentliche	88
Nicht Sie leisten die Arbeit in der Pubertät, sondern Ihr Kind	92
Erziehung und Partnerschaft	95
Übung: Partner-Diade: »Ich fühle mich als Mutter/Vater ...«	104
Grenzerfahrung Pubertät	105
Da sein und sich selber aushalten	105
Die Besten sind die Unbequemen	106
Pubertät – Zielscheibe der Werbung	109
Vom Rollenspiel zum Spiel des Lebens	110

Die Entdeckung des Geschlechtlichen	114
Die Akzeleration – die frühe Reife	116
Das kleine Sex mal Sex	119
Drogen	121
Pubertärer Rausch und Rauschdrogen	124
Das kleine Drogen-Einmaleins	128
Pädagogisches Handeln bei Drogenkonsum	136
Was Sie tun, wenn Sie nicht mehr weiterwissen	146
Kinder, die nicht funktionieren	147
Kindersegen und Kinderleid	149
Hilfe holen und Hilfe zulassen	151
Ehrlichkeit, Hilflosigkeit und professionelle Fantasie	154
Die Angst der Eltern vor den Vorwürfen der Kinder	156
Noch Fragen zum Buch?	158
Adressen, die helfen können	158
Bücher, Video, Theater	159