

Peer Wünschner

# Pubertät: Überlebenstraining für Eltern

 Eichborn.

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Gebrauchsanweisung für dieses Buch</b>  | 9  |
| <b>Die Wandlung der Beziehung — vom Kind zum Gegenüber</b>                         | 11 |
| <b>Die Entthronung der Eltern</b>  | 11 |
| Übung: Diade »Ich kann ...«  | 13 |
| <b>Die Qualität der Beziehung</b>  | 13 |
| <b>Die Machtprobe</b>  | 18 |
| Übung: Bilderleben   | 20 |
| <b>Tradition in der Erziehung</b>  | 21 |
| Übung: Tradition in neuem Outfit   | 23 |
| <b>Übungsfeld Alltag — Humus, Feuchtigkeit und Sonnenschein für Pubertierlinge</b> | 25 |
| <b>Haben Sie Zeit?</b>   | 25 |
| <b>Reden ist Silber, Hören ist Gold</b>  | 27 |
| <b>Wenn der Vater mit dem Sohne ...</b>  | 29 |
| <b>Die Kunst, ein Gespräch zu führen</b>   | 33 |
| Übung: Der paradoxe Umkehrschluss  | 36 |
| <b>Ein dreizehnmal gutes Gespräch</b>  | 37 |
| Übung: Talk a Round  | 42 |
| <b>Eigene Erkenntnis und fremder Rat</b>   | 43 |
| Übung: Witze Lernen  | 45 |
| Übung: Systemische Aufstellung mit Zuckerdose                                      | 47 |
| <b>Schöpferische Wahrnehmung</b>   | 48 |
| Übung: Gegenseitiges Farb-Erzählen   | 53 |
| <b>Der Umgang mit Wünschen</b>   | 53 |

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

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