

Inhalt

Zum Geleit	
Von Professor Klaus Hurrelmann	7
Vorwort der Herausgeberinnen	10
Vorwort der Autoren	16
1 Wir verstehen uns und unseren Teenager	19
Es ist nicht zu spät	21
Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?	23
Die Teenagerjahre sind eine Zeit der Veränderung	32
Wozu zeigt ein Teenager Fehlverhalten?	42
Wie beginnen wir damit, eine bessere Beziehung aufzubauen?	50
2 Wir ändern unsere Reaktion auf unseren Teenager	63
Was können wir tun, wenn unser Teenager Fehlverhalten zeigt?	64
Wodurch werden Teenager entmutigt?	73
Woher kommen Wertvorstellungen und Überzeugungen?	76
Wie können wir gute Zuhörer werden?	89
3 Wir kommunizieren respektvoll und ermutigen	107
Wie drücken wir uns so aus, dass unser Teenager zuhört?	108
Wie bauen wir das Selbstbewusstsein unseres Teenagers auf?	116
Was ist der Unterschied zwischen Lob und Ermutigung?	126
Gibt es andere Möglichkeiten zu ermutigen?	132
4 Wir ermutigen unseren Teenager, zu kooperieren und Probleme zu lösen	149
Wie können wir mit Problemen umgehen?	150
Wie lösen wir Probleme gemeinsam?	158
Wie können »Familienkonferenzen« die Beziehung zu unserem Teenager verbessern?	172
5 Wir lassen Konsequenzen folgen, um Verantwortungsbewusstsein aufzubauen	189
Sind Disziplin ausüben und Strafen das Gleiche?	190
Wie können wir Disziplin sinnvoll einsetzen?	192
Wie lassen wir Konsequenzen folgen?	200
Konsequenzen: Zwei Beispiele	209
Richtlinien beim Einsatz von Konsequenzen	213
6 Was machen wir, wenn ...?	
Teil 1	227
Wie entscheiden wir, was wir tun werden?	228
Wie verhalten wir uns beim Thema »Schule«?	236
Wie gehen wir mit Stimmungsschwankungen unseres Teenagers um?	240
Wie verhalten wir uns bei Schlankheitskuren und schlechten Essgewohnheiten?	248
Wie gehen wir mit Wut und Gewalt um?	253

7 Was machen wir, wenn ...?	
Teil 2	269
Was ist zu tun, wenn Geschwister sich streiten?	270
Wie reagieren wir auf Lügen und Stehlen?	273
Was ist mit Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Sex?	286
Was tun wir, wenn es um den Gebrauch von Alkohol und anderen Drogen geht?	295
Sie haben einen weiteren Schritt gemacht	304
Wie geht es weiter?	308
Literaturhinweise	313
Register	314