

# Inhalt

<b>Zum Geleit</b>	
<b>Von Professor Klaus Hurrelmann</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort der Herausgeberinnen</b> .....	<b>10</b>
<b>Vorwort der Autoren</b> .....	<b>16</b>
<b>1 Wir verstehen uns und unseren Teenager</b> .....	<b>19</b>
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
<b>2 Wir ändern unsere Reaktion auf unseren Teenager</b> .....	<b>63</b>
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
<b>3 Wir kommunizieren respektvoll und ermutigen</b> .....	<b>107</b>
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
<b>4 Wir ermutigen unseren Teenager, zu kooperieren und Probleme zu lösen</b> .....	<b>149</b>
Wie können wir mit Problemen umgehen? .....	150
Wie lösen wir Probleme gemeinsam? .....	158
Wie können »Familienkonferenzen« die Beziehung zu unserem Teenager verbessern? .....	172
<b>5 Wir lassen Konsequenzen folgen, um Verantwortungsbewusstsein aufzubauen</b> .....	<b>189</b>
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
<b>6 Was machen wir, wenn ...?</b>	
<b>Teil 1</b> .....	<b>227</b>
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

<b>7 Was machen wir, wenn ...?</b>	
<b>Teil 2</b> .....	<b>269</b>
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
<b>Literaturhinweise</b> .....	<b>313</b>
<b>Register</b> .....	<b>314</b>