

## Bücher-Vorschläge zum Thema „Pubertät“

<p><b>„Pubertät = Rebellen erziehen“</b></p> <p>Ein Ratgeber für alle die mit Pubertierenden zu tun haben</p> <p>ISBN-10: 386708002X ISBN-13: 978-3867080026</p>	<p>Thomas Baier</p>	<p>Vorbei ist die Zeit, in der die Pubertät Eltern, Lehrern und Erziehern Angst und Schrecken einjagte: „Pubertät = Rebellen erziehen“ zeigt, wie Sie gelassener durch diese stürmische Zeit kommen. Jede Generation von Jugendlichen hat ihre eigenen Ecken und Kanten, an denen sich die Erwachsenen scheinbar die Zähne ausbeißen. Und doch ist ihnen allen eines gemein: die Pubertät ist die Zeit der Selbstfindung. Wie Sie darin Ihren Teenager unterstützen können, statt sich gegenseitig aufzureiben, erklärt dieser Ratgeber auf humorvolle Weise. Dabei liefert das Buch keine Patentrezepte, sondern gibt Anregungen zu einer ganz individuellen Auseinandersetzung mit der spannenden Phase des Erwachsenwerdens.</p>
<p><b>„Meine Alten spinnen!“</b></p> <p>Ein aufmüpfiger Ratgeber für Eltern</p> <p>ISBN-10: 3701504954 ISBN-13: 978-3701504954</p>	<p>Holly Holunder</p>	<p>Mit Witz und spitzer Feder: guter Rat für das Leben mit pubertierenden Kids. Von 11 bis 16 sind Kinder oft unausstehlich. Finden die Eltern. Eltern sind es erst recht. Finden die Kinder. Zum Glück gibt's Holly Holunder, das alter Ego von Christiane Holler, die zwischen diesen beiden Welten vermittelt. Jugendliche und Eltern schreiben ihr Briefe bzw. E-Mails, sie antwortet und gibt Rat: konkret, handfest und mit sehr viel bildhaftem Humor. "Ihr Kind ist kein Goldhamster", lässt sie etwa einen Vater wissen, der sich bei Holly Holunder bitter über seinen ungezogenen Sohn beschwert. In lockerem Stil greift sie brenzlige Themen auf, etwa Schul- und Freizeitstress, Verliebtheitsnöte und Familienstreitigkeiten, nimmt sich der Dauerbrenner "Was zieh ich an, wie lang darf ich ausgehen" an ... Dieses Buch hilft, in einer schwierigen Zeit kühlen Kopf und sein Herz am rechten Fleck zu behalten.</p>
<p><b>„Nervenprobe Pubertät“</b></p> <p>- Wie Eltern sie bestehen können.</p> <p>ISBN-10: 3715210346 ISBN-13: 978-3715210346</p>	<p>Heidemarie Brosche</p>	<p>Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden - dies jedenfalls ist die Meinung der betroffenen Jugendlichen. Die Eltern freilich sehen das etwas anders. Das Buch ist nicht nur ein Ratgeber, sondern darüber hinaus ein Aufmunterungsbuch für pubertätsgeplagte Eltern. Es vermittelt die Gelassenheit, die es braucht, um eine der wichtigsten Entwicklungsabschnitte des Nachwuchses (einigermaßen) gelassen zu überstehen, indem es den Leserinnen und Lesern anhand einer Fülle verschiedenster Texte zeigt, dass sie nicht allein sind mit ihren Problemen. Es macht Eltern bewusst, dass die Pubertät eine Phase ist, die vorübergeht und in den allermeisten Fällen ein gutes Ende findet. Weil es aber Situationen gibt, in denen Eltern sich sehr ratlos fühlen und weil es zudem der Stärkung der eigenen Position dient, genau Bescheid zu wissen, bringt dieses Buch zahlreiche Sachinformationen. Es vermittelt Denkanstöße, wie Eltern ihr eigenes Verhalten und Denken mit allen Prioritäten kritisch hinterfragen können, und vielleicht bringt dieses Buch die Leserinnen und Leser ab und zu sogar dazu, über aktuelle Situationen und über sich selbst zu lachen.</p>

<p><b>„Baustelle Pubertät – Betreten verboten!?“</b></p> <p>Teenager verstehen und in Krisen begleiten</p> <p>ISBN-10: 3775191836 ISBN-13: 978-3775191838</p>	<p>Wilhelm Faix Angelika Rühle</p>	<p>»Baustelle Pubertät - Betreten verboten!?!« ist der neue Ratgeber, der Eltern, Erziehern und Mitarbeitern diesen bedeutenden Abschnitt im Leben eines Menschen nahe bringt, die häufigsten Nöte und Krisen vorstellt und wertvolle Tipps liefert. »Baustelle Pubertät« - dieser Titel wurde ganz bewusst gewählt. Haben Sie schon einmal eine Baustelle genauer beobachtet? Überall klopft, hämmert und bohrt es. Beim Betreten ist Vorsicht und Achtsamkeit gefordert. Wo gebaut wird, gibt es Veränderungen, aber auch Schmutz und Abfall. Wenn der Bau aber fertig ist, dann strahlt nur noch die Schönheit auf. Es fragt niemand mehr, wie es dazu gekommen ist. Die Zeit zwischen dem 11. und 17. Lebensjahr kann als »Baustelle« betrachtet werden. Vielleicht hilft dieser Vergleich, um mit den Teenagern und ihrem »Unfertigsein« besser zurechtzukommen. Alle, die mit Heranwachsenden zu tun haben, sollten darum bereits auf den fertigen Bau sehen und nicht nur die »Baustelle« mit der Unordnung und dem herumliegenden Schmutz. Pubertät ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Sie gehört zur Entwicklung eines Kindes hin zum Erwachsenen. Aber was ist noch »normal« und wann beginnt eine Krise? Dieses Buch möchte helfen, durch gezielte Informationen die ersten Anzeichen für beginnende Krisen bei Teenagern von »normalen« Entwicklungen und Herausforderungen zu unterscheiden. Steckt der Teenager bereits in einer Krisensituation, so erhält der Erzieher wertvolle und praktische Orientierungshilfen zum eigenen Verhalten, aber auch in aller Deutlichkeit den Hinweis, wo professionelle Hilfe nötig ist. Hilfe in einem schwierigen Lebensabschnitt. Psychologisch fundiert. Für Mitarbeiter der Jugendarbeit, Eltern, Erzieher</p>
---	--	---

<p><b>„Ihr versteht mich einfach nicht!“</b></p> <p>Kinder durch die Pubertät begleiten</p>	<p>Renate Eder</p>	<p>Pubertät ist Stress - für Kinder und Eltern, doch "Positive Parenting" erleichtert beiden Seiten diese schwierige Entwicklungsphase. Renate Eder erklärt, was für die Heranwachsenden neu ist und was für sie jetzt plötzlich wichtig wird. Und sie zeigt den Eltern, wie sie den Grenzüberschreitungen ihrer Sprösslinge sicher und positiv begegnen können: mit Geduld, Toleranz und Authentizität - und als kompetente, unterstützende Gesprächspartner.</p>
---	--------------------	--

<p><b>„Irrgarten Pubertät“</b></p> <p>Elternängste</p> <p>ISBN-10: 3800070839 ISBN-13: 978-3800070831</p>	<p>Max H. Friedrich</p>	<p>Wer jemals Dokumentarfilme über afrikanische Stammesriten gesehen hat, wird nicht so schnell jene grausamen Prozeduren vergessen, die dort den Abschluss der Kindheit markieren. Danach bleiben die Jugendlichen oft noch wochenlang von den Eltern getrennt und werden von den alten Männern und Frauen des Stammes betreut.</p> <p>In unserer Zivilisation ist die Pubertät zwar nicht in solch ein dramatisches gesellschaftliches Ritual eingebunden, nimmt aber oft ebenfalls dramatische Ausdrucksformen an, wobei die an Afrika erinnernde Piercing-Mode zumeist eine vergleichsweise milde Variante bleibt. Gefährlicher als Abgrenzungsversuche durch schrille Kleidung, laute Musik und lässig-provozierende Sprache ist ein Abgleiten in den Strudel von Drogenkonsum, Magersucht, Sektenabhängigkeit oder gar Gewaltkriminalität, die oft mit jugendtypischem Vandalismus beginnt.</p> <p>Der Wiener Professor Max H. Friedrich ist seit seinem 24. Lebensjahr jugendpsychiatrisch und jugendpsychotherapeutisch tätig und weiß als Vater von vier Kindern auch aus ureigenster Erfahrung, wovon er spricht. Außerdem versteht er es hervorragend, komplizierte Zusammenhänge gut verständlich und einfühlsam darzustellen, wie er schon mit dem Bestseller „Tatort Kinderseele“ bewiesen hat. Er beleuchtet die verschlungenen Pfade, Umwege und Sackgassen im Irrgarten Pubertät, bringt wärmendes Licht in das Dunkel elterlicher Ängste und zeigt in ermutigender Weise mögliche Auswege. Andererseits scheut er sich nicht, auch einmal unbequeme Aussagen zu machen, indem er z.B. Alkohol, Tabletten und Nikotin als mögliche Einstiegsdrogen entlarvt. Gut nachvollziehbar werden seine theoretisch fundierten Überlegungen durch 42 konkrete Fallbeispiele, in denen man so manches bei sich selbst oder im näheren Umfeld wieder erkennt. Den permanenten Praxisbezug dieses hilfreichen Elternratgebers dokumentiert schon die Widmung des Buches, das einer Kitzbühler Elternrunde zugeeignet ist. --<i>Stephan Schmidt</i></p>
---	-------------------------	--

<p><b>„Hilfe – mein Kind ist in der Pubertät“</b></p> <p>Die wichtigsten Fragen und Antworten für Eltern</p> <p>ISBN-10: 3332016067 ISBN-13: 978-3332016062</p>	<p>Sylvia Schneider</p>	<p>Die Pubertät ist eine schwierige Zeit - nicht nur für Teenager, sondern auch für die Eltern. In diesem Ratgeber bekommen sie Hilfe, wenn es mal brenzlich wird. In Frage- und Antwort-Form werden die wichtigsten Themen angesprochen, die Eltern während dieser Zeit beschäftigen, z. B. „Ich habe den Verdacht, dass unsere Tochter Drogen nimmt“. Was kann/soll ich tun?? oder „Unser Kind ist so rotzfrech, dass wir nicht mehr weiter wissen“. Wie sollen wir uns verhalten?? Unterteilt in die Kategorien „Körper“, „Seele“, „Gehirn“, „Sozialverhalten“ und „Schule“ stützt sich dieses Buch auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die viele Rückschlüsse auf die Verhaltensweisen Pubertierender geben.</p>
---	-------------------------	--

<p><b>„Freiheit erproben“</b></p> <p>Das dreizehnte bis neunzehnte Lebensjahr. Verständnishilfen für Eltern</p> <p>ISBN-10: 3878389396 ISBN-13: 978-3878389392</p>	<p>Julian Sleigh</p>	<p>Die Zeit des Erwachsenwerdens bringt mancherlei Veränderungen und Konflikte mit sich. Die Eltern erleben Zeiten voller Sorge, wenn sie erkennen, dass sie keine Kontrolle mehr über den Jugendlichen haben und ihn loslassen müssen. Für ihn selbst sind es aufregende Jahre der Selbstfindung.</p>
--	----------------------	--

<p><b>„Grenzerfahrung Pubertät“</b></p> <p>Neues Überlebenstraining für Eltern</p> <p>ISBN-10: 3821856149 ISBN-13: 978-3821856148</p>	<p>Peer Wüschner</p>	<p>Nach seinem erfolgreichen ersten Buch stellt Peer Wüschner jetzt eine der zentralen Fragen seiner Leser in den Mittelpunkt: vom richtigen Umgang mit Grenzen.</p> <p>Grundlose Aggressionen, maßlose Arroganz, extreme Stimmungsschwankungen: Wer einmal mit pubertierenden Jugendlichen zu tun hatte, kann leicht auf den Gedanken kommen: Ticken die noch richtig? Gute Frage, sagt Peer Wüschner - denn Erkenntnisse aus der Hirnforschung belegen, dass sich vor allem die Persönlichkeit während der Pubertät stark verändert. Doch was heißt das für die gestressten Eltern? Peer Wüschner zeigt anhand zahlreicher Beispiele, wo in der Pubertät Grenzen überschritten werden und was diese Grenzverletzung konkret bedeutet. Er gibt Eltern Methoden an die Hand, die es ihnen ermöglichen, sich nicht mehr machtlos und vom Geschehen ausgeschlossen zu erleben, sondern ihren Kindern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ein handfester Ratgeber, der tiefe Einblicke in das Wesen der Pubertät und die Gesetzmäßigkeiten des Lernens und Heranwachsens gibt. Und eine wichtige Ermutigung für Eltern, diese wichtige Entwicklungsphase ihrer Kinder bewusst mitzugestalten.</p>
---	----------------------	---

<p><b>„Autorität ohne Gewalt“</b></p> <p>Coaching für Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen</p>	<p>Haim Omer Arist von Schlippe</p>	<p>Zunehmend verlieren Eltern in ihrer Familie die Autorität. Sie werden an den Rand der Familie gedrückt und fürchten sich vor ihren Kindern. Die Kinder haben in der Familie das Heft in die Hand genommen - sei es durch renitentes Verhalten, durch eine körperliche Symptomatik, durch Suiziddrohungen, durch destruktives Verhalten oder offene Gewalt. In diesem Buch wird ein Vorgehen für Eltern vorgestellt, das auf den Gedanken Gandhis über den gewaltlosen Widerstand basiert: Schrittweise stellen die Eltern ihre elterliche Präsenz wieder her und sorgen gleichzeitig dafür, dass die Punkte, an denen es gewohnheitsmäßig zu Eskalationen kam, entschärft werden. Das Buch beruht auf der erfolgreichen Arbeit von Haim Omer mit hunderten von Familien, in denen die Häufigkeit gewalttätiger Interaktionen dadurch deutlich zurückgegangen ist.</p>
--	---	--

**„Autorität durch  
Beziehung“**

Die Praxis des gewaltlosen  
Widerstands in der  
Erziehung

ISBN-10: 3525490771  
ISBN-13: 978-3525490778

Haim Omer  
Arist von Schlippe

Praktische Anleitung für die Wiedergewinnung der elterlichen Präsenz auf Basis des gewaltlosen Widerstands. Diese Art von Autorität macht es möglich, die verloren gegangene Beziehung zum Kind wiederherzustellen. Autorität ist kein Begriff, der spontan mit Beziehung in Verbindung gebracht wird. Tatsächlich führt Autorität, die durch Furcht, Bestrafung und Distanz hergestellt wird, eher zum Verlust von Bezogenheit. Wenn sie aber auf Präsenz basiert, das heißt auf der elterlichen Botschaft: "Wir sind da und wir bleiben da!", dann kann Autorität sogar den wesentlichen Rahmen bieten, der Beziehung möglich macht. In Beratungen berichten Eltern, dass die Beziehung, nicht selten durch Gewaltakte oder durch selbstzerstörerische Handlungen seitens des Kindes, verloren gegangen ist. Die Eltern fühlen sich in einer solchen Situation hilflos, verlieren ihre Stimme, ihren Platz, ihren Einfluss. Gleichzeitig steigt damit die Gefahr, dass dann auch Geschwister zu Opfern werden.

Die Autoren greifen die Prinzipien des gewaltlosen Widerstands auf und bieten als "Coaching für Eltern" praktische Hilfen an, wie elterliche Präsenz wiederhergestellt werden kann. Sowohl Beraterinnen und Berater als auch betroffene Eltern können mit Hilfe der beigefügten Anleitung die konkreten Schritte für die Wiedergewinnung der elterlichen Präsenz nachvollziehen. Sie lernen, systematisch zu deeskalieren, und verstehen die Bedeutung von Versöhnungsgesten und die Rolle der Aktivierung von sozialer Unterstützung. Eine große Bedeutung hat hier die unerlässliche Allianz zwischen Lehrern und Eltern - so dass auch Pädagogen das Buch mit Gewinn lesen werden.