



family/lab
Österreich

Beziehung statt Erziehung

inesberger



lich willkommen
zum Online-Vortrag

PUBERTÄT –

**Eine Chance für Eltern
gemeinsam mit den
Jugendlichen zu wachsen**

„Die heutige Jugend ist von Grund auf verdorben; sie ist böse, gottlos und faul. Sie wird niemals so sein, wie die Jugend vorher und es wird ihr niemals gelingen, unsere Kultur aufrecht zu erhalten.“

Babylonische Tontafel ca. 1 000 v. Chr.

„Die Jugend hat keine Manieren und missachtet jegliche Autorität; sie gibt ihren Eltern nichts als Widerworte und tyrannisiert zu allem Überfluss die Pädagogen.“

Sokrates (470 v. Chr.)

Kinder brauchen KEINE perfekten Eltern



good enough
is the new
perfect

I. Was verändert sich für die Eltern?

1. Abschied von der Kindesliebe / Verlustängste
2. Werte kommen auf den Prüfstand
3. Erziehen geht nicht mehr
4. Abgabe von Kontrolle / Loslassen / Ängste
5. Kommunikation wird schwieriger
6. „Rückzahlungszeit“
7. Neuorientierung des eigenen Lebens





II. Was verändert sich für Jugendliche?

1. Körperliche Entwicklung

- Erstmaliges Auftreten der sekundären Geschlechtsmerkmale:
Scham-/Achselbehaarung
Brustentwicklung, Bartwuchs, Stimmbruch
- Ausreifung der primären Geschlechtsorgane:
Eierstöcke, Gebärmutter, Vagina
Penis, Hoden

II. Was verändert sich für Jugendliche?

1. Körperliche Entwicklung:

- Erreichen der Geschlechtsreife:
erste Menstruationsblutung
erster Samenerguss
- Pubertäres Wachstum:
Wachstumsschub
Veränderung der Körperproportionen
Erreichen der Erwachsenengröße

II. Was verändert sich für Jugendliche?

1. Körperliche Entwicklung:

Gehirn ist im Umbau (Eveline Crone):

- Verspätete Melatoninausschüttung (Schlafhormon)
- Massiver Umbau im präfrontalen Kortex :
Einschätzung von Risiken, Kontrolle von Impulsen
- Nucleus accumbens (Belohnungszentrum)
hyperaktiv
→ erhöhte Risikobereitschaft



<http://www.spreadshirt.com/brain-at-work-apron-C3376A10863142>

II. Was verändert sich für Jugendliche?

2. Sozialverhalten:

- Peergruppen werden immer wichtiger
- Loslösung von Eltern
- andere Sprache
- suchen der Geschlechterrolle
- Entdecken der eigenen Sexualität
- Herausfinden der Verantwortung für sich selber
- Spagat zwischen Integrität und Kooperation

III. Jugendliche hassen es, wenn

- sich Eltern zu viele Sorgen machen.
- sie definiert oder kategorisiert werden.
- sie bevormundet werden.
- ihnen misstraut wird.
- sie kontrolliert werden.
- Eltern keinen Respekt für ihre Grenzen und ihr Privat-/Intimleben aufbringen.
- sich die Eltern ihretwegen streiten.
- sie sich als „Projekt“ ihrer Eltern fühlen.



IV. Jugendliche brauchen....

- Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen
- Empathie
- ehrliches Interesse ohne Wenn und Aber
- bedingungslose Liebe
- Anerkennung
- Verständnis
- Eltern als Sparringpartner
- Eltern als Leuchttürme



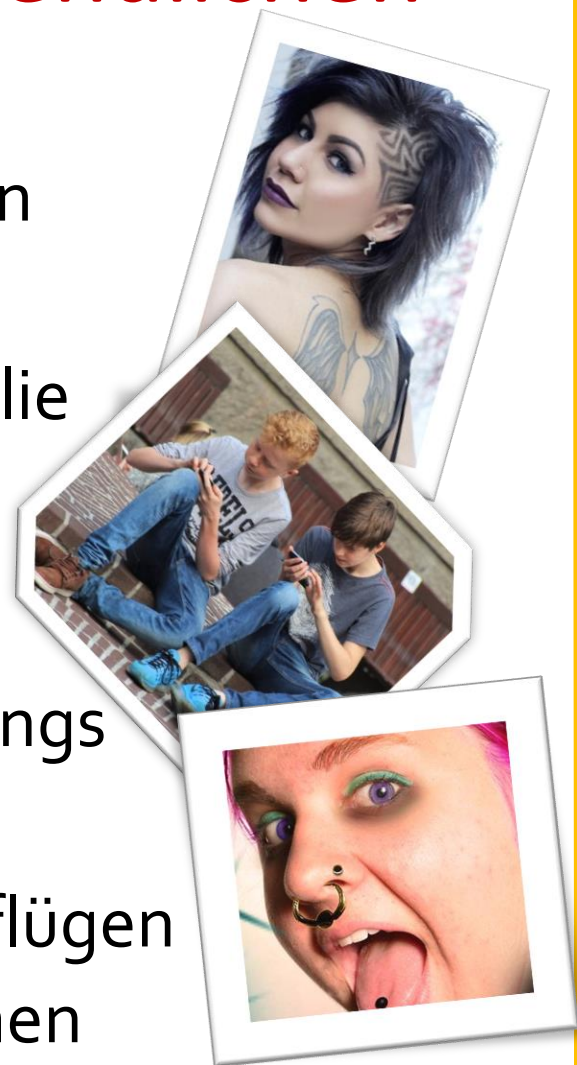
Von liebevollen Gefühlen zu liebevollem Handeln



d.h. Handeln,
das der Andere als liebevoll empfindet.

Wichtige Themen mit Jugendlichen

- Schule und Erziehung
- Weggehen, Partys, Alkohol, Drogen
- Geld, Konsum
- Verantwortung innerhalb der Familie
- Recht auf Privat-/Intimsphäre
- Freizeitaktivitäten
- Kleidung, Make-up, Tattoos, Piercings
- Freunde – gute und schlechte
- Teilnahme an Familienfesten, Ausflügen
- Sexualität, Freunde und Freundinnen



Was siehst du?

$$3 + 3 = 6$$

$$2 \cdot 3 = 6$$

$$7 - 1 = 6$$

$$5 + 2 = 6$$

VI. Was Jugendliche können sollten

- sich um die eigene Kleidung kümmern
- einkaufen und Essen zubereiten
- ins Bett gehen und aufstehen
- ihren Körper pflegen
- schulische Dinge selbst erledigen
- Termine selbst vereinbaren
- sich um den eigenen Transport kümmern



VI. Wie Eltern Jugendliche unterstützen können

- Verhalten nicht persönlich nehmen → Jugendliche handeln **nicht gegen die Eltern**, sondern **für sich selbst**
- In Kontakt bleiben / „aktiv Zuhören“
- „persönliche“ Sprache sprechen
- Respekt, Interesse, Verständnis zeigen
- Dialoge statt Konfliktgespräche führen
- Konflikte als Geschenke und Herausforderung sehen

VII. Wie Eltern Jugendliche unterstützen können

- Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen
- Fokus auf das Positive richten
- sich an die eigene Pubertät erinnern
- sich in Gelassenheit üben
- geduldig mit sich selbst sein
- sich selbst Fehler zugestehen
- versuchen, möglichst Vieles mit Humor zu nehmen
- Jugendliche eigene Erfahrungen machen lassen
- vertrauen, vertrauen, vertrauen



„Ein Schiff ist im Hafen sicher,
aber dafür wurden Schiffe nicht gebaut.“



William Shed

„Kinder
brauchen unser
Vertrauen nicht,
wenn alles gut
geht, sondern sie
brauchen es,
wenn es nicht
gut geht.“

Jesper Juul



BEGLEITEN · LÖSEN · STÄRKEN

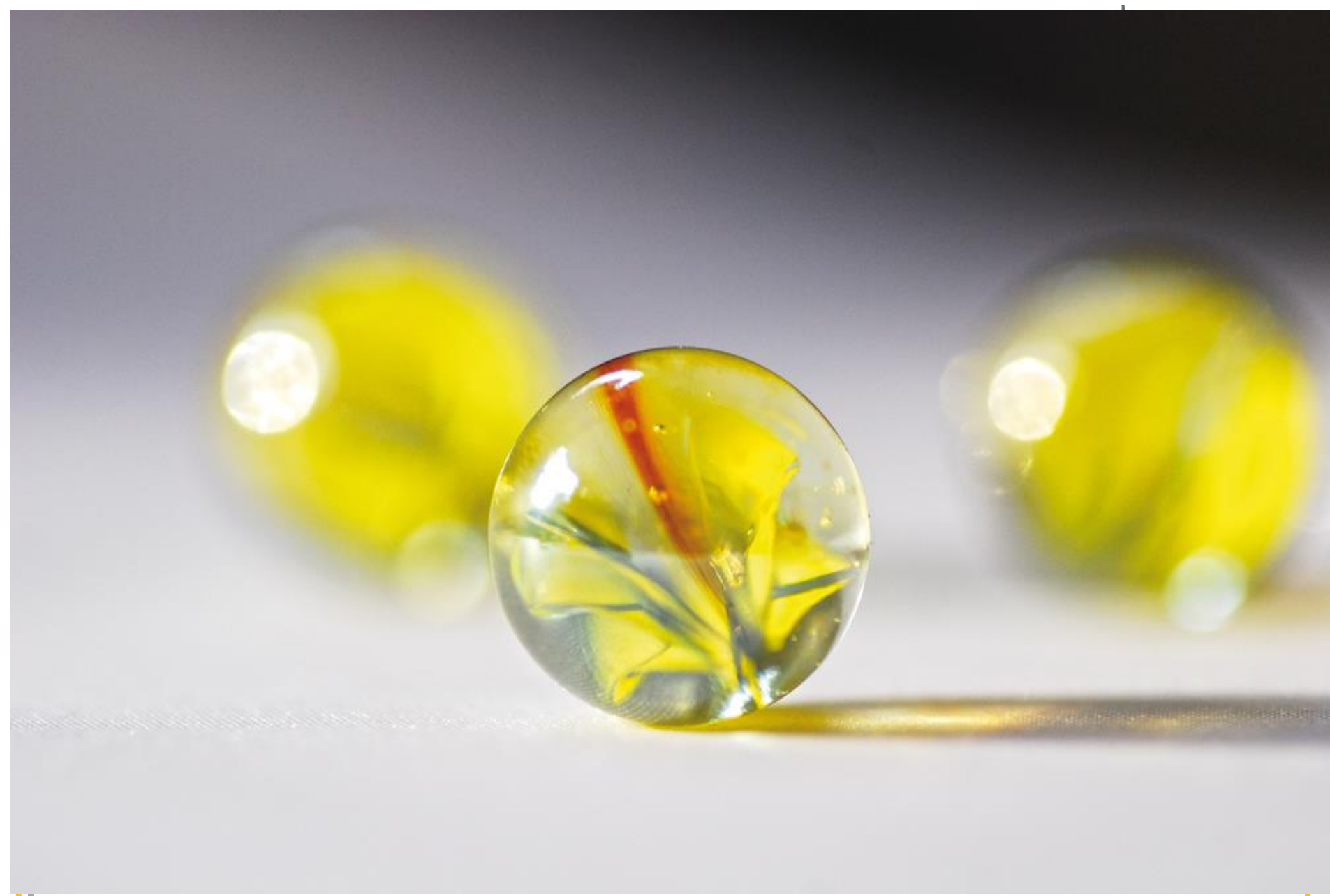
Der Online Kurs:
Das 1x1 der Pubertät ♥

Wie du dein jugendliches Kind besser verstehst
und dabei gut für dich sorgst!



VIDEOS · AUDIOS · ZOOM-CALLS · ÜBUNGEN · MEDITATIONEN

Mag.ª Ines Berger begleitet und ermutigt Eltern, Jugendliche und Familien liebevoll auf ihrem Weg des miteinander Wachsens. Die Pubertät ist seit mehr als 30 Jahren ihr Herzensthema. Mehr unter: +43 664 1613162 · www.inesberger.at



Danke für deine Aufmerksamkeit



Ich – Botschaften ↔ Du - Botschaften

- Respektvoller Umgang mit dem Gegenüber.
- Gefühle, die ein Verhalten hervorruft, werden mitgeteilt, ohne Schuldgefühle zu vermitteln.
- Aufmerksamkeit wird auf das Verhalten des Kindes gerichtet, nicht auf die Persönlichkeit.
- Zusammenhang zwischen Verhalten und möglichen Konsequenzen wird vermittelt, ohne das Kind persönlich anzugreifen.

Form

Emotionale Ebene

Zielrichtung

Erreichtes Ziel

- Respektloser, oft abwertender Umgang mit dem Gegenüber.
- Ausgelöste Gefühle von Ärger, Wut, Kränkung sollen durch Kränkung des Gegenübers gestoppt werden.
- Greifen die Person als Ganzes, ihre Persönlichkeit an. „Du bist ...“
- Kränkung, Betroffenheit, Ruhigstellung, kurzfristiger Frieden, Widerstand, Gefühl des Ungeliebtseins, wenig Bereitschaft zuzuhören

Du – Botschaften → Ich - Botschaften

- Johann, du bist unmöglich und so unzuverlässig. Du kannst nicht einmal die Küche aufräumen. Immer muss ich mich deinetwegen ärgern.
- Bist du verrückt? Du bist ein ganz schreckliches Kind. Was da alles passieren kann, wenn ihr mit den Dartpfeilen spielt. Keinen Moment kann man dich aus den Augen lassen. Dauernd stellst du etwas an.
- Wenn du die Küche nicht aufräumst, obwohl wir es vereinbart haben, fühle ich mich unfair behandelt, weil ich mich an meinen Teil sehr wohl halte. Ich möchte, dass du innerhalb der nächsten 5 Minuten das tust.
- Johann, wenn du mit deinen Freunden allein mit den Dartpfeilen spielst und ich das nicht weiß, erschrecke ich sehr, weil die Pfeile sehr gefährlich sind und deiner von euch verletzt werden könnte. Ich möchte nicht mehr, dass du die Pfeile nimmst ohne mich zu fragen.