

E-BOOK ZUM ONLINE-KURS GELASSEN DURCH DIE PUBERTÄT

*In 10 Schritten deinen Jugendlichen
besser als Elternteil verstehen*

VON BÄRBEL MEES



E-BOOK ZUM ONLINE-KURS

GELASSEN DURCH DIE PUBERTÄT

VON BÄRBEL MEES

IMPRESSUM

Haftungshinweis: Alle Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt und dienen ausschließlich der Information und persönlichen Weiterentwicklung. Sie ersetzen keine individuelle Beratung, Therapie oder ärztliche Behandlung. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der Inhalte.

Urheberrecht: Dieses E-Book sowie alle enthaltenen Texte, Abbildungen und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text überwiegend die gendergerechte Schreibweise mit * verwendet. Sie umfasst selbstverständlich alle Geschlechter gleichermaßen.

Bärbel Mees
Camerloherstr. 6
80686 München
www.die-wellenreiter.de

ZUSAMMENFASSUNG

Pubertät – ein Wort, das Eltern oft mit Chaos, Streit und Unsicherheit verbinden. Doch was, wenn diese Zeit nicht Kampf, sondern Chance bedeutet? Dieses E-Book begleitet dich durch die wohl turbulenteste Phase des Elternseins – mit Herz, Humor und wissenschaftlich fundiertem Wissen.

Du erfährst, was im Kopf und Herzen deines Jugendlichen passiert, wie du gelassen bleibst, wenn Türen knallen, und wie echte Verbindung auch dann möglich bleibt, wenn Nähe plötzlich anders aussieht.

Mit vielen praxisnahen Impulsen, Beispielen und Reflexionsfragen hilft dir der Pubertätsguide, dein Kind besser zu verstehen – und dabei auch dich selbst neu kennenzulernen. Ein Kompass für Eltern, die nicht perfekt sein wollen, sondern präsent.

INHALTSVERZEICHNIS

Wenn Nähe plötzlich anders wird	3
Die Pubertät: eine wilde Achterbahnfahrt	5
Mentor*in statt Superheld*in	9
Kommunikationsfallen in der Pubertät	14
Selbstliebe: Sie beginnt bei euch	20
Stark bleiben, wenn's weh tut	25
Mut wächst außerhalb der Komfortzone	30
Love is in the Air	35
Freunde fürs Leben	40
Die Jagd nach dem guten Gefühl	45
Gaming: Zwischen Leidenschaft und Risiko	51
Gemeinsam die Welle surfen	56



EINLEITUNG

WENN NÄHE PLÖTZLICH ANDERS WIRD

Es beginnt oft leise: Dein Kind zieht sich öfter zurück, die Zimmertür bleibt geschlossen, Gespräche werden kürzer. Was früher leicht war – Lachen, Zuhören, Nähe – fühlt sich plötzlich kompliziert an. Will dein Kind nichts mehr mit dir zu tun haben? Oder steckt etwas anderes dahinter?

Die Antwort lautet: Beides – und noch viel mehr. Denn in der Pubertät verändert sich nicht nur das Verhalten deines Kindes, sondern sein ganzes inneres System. Gehirn, Hormone, Gefühle, Bedürfnisse – alles wird neu sortiert. Und während dein Kind versucht, sich selbst zu finden, suchst du nach deinem Platz als Mutter oder Vater.

Dieses E-Book möchte dich auf diesem Weg begleiten. Es ist kein Lehrbuch, sondern ein Kompass – voller Impulse und Reflexionsfragen.

Es hilft dir, dein Kind besser zu verstehen und gleichzeitig dich selbst neu zu entdecken. Denn Gelassenheit und Verbindung entstehen immer dann, wenn wir beide Seiten sehen: das jugendliche Chaos und unsere eigenen Reaktionen darauf.

Du findest zu jedem Kapitel Reflexionsfragen, die dich einladen, innezuhalten und über euren Alltag nachzudenken. Die

Fragen gibt es zu jedem Video auch noch einmal als separates Dokument zum Download und Ausfüllen für dich und/oder deine*n Partner*in. Vielleicht wollt ihr euch gemeinsam dazu austauschen.

Sieh dieses Buch wie einen Supermarkt voller Ideen: Du nimmst mit, was gerade zu dir und eurer Situation passt. Und manches darf einfach noch reifen – so wie dein Kind.

KAPITEL 1



DIE PUBERTÄT: EINE WILDE ACHTER- BAHNFahrt

Wenn Eltern das Wort Pubertät hören, zucken viele innerlich zusammen. Chaos, Stimmungsschwankungen, Diskussionen – all das gehört dazu. Doch hinter dieser wilden Zeit steckt kein böser Wille, sondern ein natürlicher, gesunder Prozess.

Stell dir die Pubertät wie eine Achterbahnfahrt vor. Sie ist rasant, unvorhersehbar und manchmal anstrengend – aber sie führt dein Kind zu sich selbst. Jede Kurve, jeder Looping hat einen Sinn. Und du sitzt mit im Wagen – mal jubelnd mit erhobenen Armen, mal mit angehaltenem Atem und geschlossenen Augen.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Die Pubertät beginnt heute oft früher als noch vor einigen Jahren – manchmal schon ab der dritten oder vierten Klasse. Dein Kind verändert sich äußerlich: Wachstumsschübe, Hautunreinheiten, Schweißgeruch, Stimmbruch.

Doch die eigentliche Revolution passiert im Inneren – im Gehirn. Dort läuft ein umfassendes „Update“ ab, das bis ins junge Erwachsenenalter dauert. Der Umbau verläuft von hinten nach vorne: vom Kleinhirn, das für Bewegung und Gefühle zuständig ist, bis zum Stirnlappen, wo Vernunft und Konsequenzdenken ihren Platz haben.

Solange dieses Update läuft, übernimmt das emotionale Zentrum die Steuerung. Das erklärt, warum Jugendliche oft impulsiv handeln, schnell verletzt sind, alles vergessen oder sich schwertun, Entscheidungen zu treffen. Sie können viele Dinge schlicht noch nicht so kontrollieren, wie Erwachsene es erwarten – und das ist keine Faulheit, sondern reine Biologie.

WARUM SICH DEIN KIND ZURÜCKZIEHT

Wenn Jugendliche sich in ihr Zimmer zurückziehen, nicht mehr alles erzählen und lieber mit Freunden reden, ist das kein persönlicher Angriff. Es ist ein Zeichen von Entwicklung. Dein Kind sucht seine eigene Identität – und dafür braucht es Abstand. Freunde übernehmen zeitweise die Rolle, die du früher hattest: als Vertraute, Spiegel, Testumgebung.

Auch wenn das weh tut – bleib im Hintergrund präsent. So weiß dein Kind: Ich darf meinen Weg gehen, aber Mama/Papa sind da, wenn ich sie brauche.

DAS EMOTIONALE AUF UND AB

Pubertierende erleben Gefühle intensiver als Erwachsene. Was für uns wie eine Kleinigkeit aussieht, kann sich für sie wie ein Weltuntergang anfühlen – oder wie himmelhohe Freude. Dieses Auf und Ab ist anstrengend, aber normal. Deine Ruhe, dein Mitgefühl und dein Humor sind in dieser

Zeit Gold wert. Denn Verständnis wirkt deeskalierend – nicht nur auf dein Kind, sondern auch auf dich.

EIN PAAR SPANNENDE FAKTEN

- Der Schlafrhythmus verschiebt sich um bis zu zwei Stunden. Deshalb sind „Morgenmuffel“ okay und keine Frage von zu wenig Disziplin.
- Das Belohnungssystem reagiert auf Reize – Jugendliche suchen Spannung, Abenteuer, Risiko.
- Das Gehirn speichert Informationen besser, wenn Emotionen beteiligt sind – also lernt dein Kind intensiver, wenn es sich für etwas begeistern kann.

DEINE AUFGABE IN DIESER PHASE

Deine wichtigste Haltung lautet: Verstehen statt bewerten. Wenn du begreifst, was im Körper und Kopf deines Kindes passiert, kannst du Konflikte gelassener sehen.

Nicht alles, was schwierig wirkt, ist ein Zeichen von Respektlosigkeit – oft ist es ein Ausdruck von Überforderung, Unsicherheit oder schlicht von Wachstum.

REFLEXIONSFRAGEN:

1. *Wie hat sich dein Jugendlicher konkret verändert?*
2. *Wann oder mit was eckst du bei deinem Jugendlichen an?*
3. *In welchen Situationen verstehst du deinen Jugendlichen / das Verhalten nicht?*
4. *Welches Bedürfnis deines Jugendlichen könnte bei euren Konflikten dahinterstecken?*
5. *Welche deiner Bedürfnisse werden in so einer Situation nicht befriedigt?*

KAPITEL 2



MENTOR*IN STATT SUPERHELD*IN

Irgendwann verändert sich etwas Grundlegendes. Früher warst du der sichere Hafen, der*die Retter*in, die erste Anlaufstelle für alle Fragen. Dein Kind kam zu dir, wollte Rat, Trost, Hilfe. Und plötzlich – ist alles anders. Was du sagst, zählt kaum noch. Ratschläge werden als Einmischung verstanden. Und du spürst: Die Rolle, die du hattest, darf sich verändern.

Das ist kein Zeichen dafür, dass du etwas falsch gemacht hast. Es ist das natürliche Zeichen dafür, dass dein Kind erwachsen wird.

KEIN WELPENSCHUTZ MEHR

Kleine Kinder haben Welpenschutz. Sie dürfen stolpern, fragen, scheitern – und wir erwarten das auch. Jugendliche dagegen sehen schon aus wie kleine Erwachsene. Und genau das führt uns in die Falle: Wir erwarten plötzlich Reife, Verantwortung, Mitdenken – obwohl ihr inneres System noch mitten im Umbau ist.

Sie sehen erwachsen aus, fühlen sich aber oft völlig unsicher. Selbstzweifel, Stimmungsschwankungen und das ständige Vergleichen mit anderen prägen diese Phase. Dein Kind fragt

sich: Wer bin ich? Was kann ich? Wo gehöre ich hin? Bei diesem Orientierungsprozess braucht es dich – aber anders als früher.

LOSLASSEN ALS LIEBESBEWEIS

Das ist die vielleicht schwierigste Aufgabe für Eltern: Du darfst lernen, weniger zu tun – und trotzdem da zu sein. Dein Kind braucht dich nicht mehr als Superheld*in, der*die jedes Problem löst, sondern als Mentor*in, der*die Vertrauen schenkt. Als Mensch, der nicht alles weiß, aber glaubt: Du schaffst das!

Das bedeutet, du darfst Fehler deines Kindes aushalten. Nicht, weil dir egal ist, was passiert – sondern weil du weißt, dass „Scheitern“ eine Form von Lernen ist.

Mentoren lassen ihre Schüler*innen eigene Wege gehen. Sie stehen an der Seite, nicht im Weg. Sie greifen ein, wenn Gefahr droht – aber sie lassen Erfahrung zu.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN PERSON UND VERHALTEN

Wenn du dein Kind kritisierst, trenne immer klar: Ich mag dich als Person – aber dein Verhalten war nicht in Ordnung. Diese Unterscheidung ist entscheidend für das Selbstwertgefühl deines Kindes. Denn in der Pubertät zweifeln Jugendliche ohnehin an sich selbst. Wenn Kritik dann wie ein Angriff auf ihre Person wirkt, ziehen sie sich zurück oder blocken ab.

Bleib also ruhig, wertschätzend und konkret. Sprich aus, was du beobachtest, ohne zu bewerten. Und formuliere Wünsche

statt Vorwürfe: „Ich wünsche mir, dass du mir Bescheid gibst, wenn du später kommst“ wirkt ganz anders als „Du bist schon wieder unzuverlässig!“ oder „Nie sagst du Bescheid!“. Dein Tonfall ist in dieser Zeit oft wichtiger als der Inhalt. Er entscheidet, ob dein Kind sich öffnet oder Mauern baut.

SELBSTFÜRSORGE IST KEIN EGOISMUS

Viele Eltern vergessen sich in dieser Phase. Weil die Aufmerksamkeit so stark auf dem Jugendlichen liegt, geht das eigene Wohlbefinden unter. Doch Gelassenheit wächst aus innerer Stabilität – und die entsteht nur, wenn du auch gut für dich sorgst. Was tut dir gut? Wann hast du zuletzt etwas nur für dich gemacht – ohne schlechtes Gewissen? Ein Abendspaziergang, ein Gespräch mit Freunden, Sport, Musik, ein heißes Bad – das sind Kleinigkeiten mit großer Wirkung.

Wenn du dich um dich selbst kümmerst, lernt dein Kind gleichzeitig: Selbstfürsorge ist erlaubt. Ich darf mich wichtig nehmen.

DIE NEUE ELTERNROLLE

Als Mentor*in bedeutet „da sein“ nicht, ständig präsent zu sein. Es heißt: erreichbar, verlässlich, interessiert – ohne Kontrolle. Du musst nicht jede Antwort kennen. Manchmal reicht ein ehrliches „Ich weiß es auch nicht – wollen wir es gemeinsam herausfinden?“ Das schafft Augenhöhe. Du bist jetzt Begleiter*in, kein*e Kommandant*in. Ein Leuchtturm, kein Schleppanker.

Du wirst merken: Dein Kind braucht dich nicht weniger – es braucht dich anders. Und manchmal bedeutet Liebe eben

auch, stehenzubleiben, wenn man helfen möchte. Damit das Kind lernen kann, selbst zu gehen.

REFLEXIONSFRAGEN:

1. *Was tut dir gut? Was gibt dir Energie?*
2. *Was hast du früher gerne gemacht?*
3. *Was wolltest du schon immer mal wieder machen oder neu beginnen?*



KAPITEL 3

KOMMUNIKATIONSFALLEN IN DER PUBERTÄT

Manchmal fühlt es sich an, als würden du und dein Kind zwei verschiedene Sprachen sprechen. Dein Kind verdreht die Augen, du atmest tief durch – und aus einem harmlosen Gespräch wird ein Streit, der beide frustriert zurücklässt. Will dein Kind dich wirklich nicht verstehen? Oder hören wir in diesen Momenten einfach auf unterschiedlichen Frequenzen?

In der Pubertät verändert sich Kommunikation grundlegend. Was früher mit wenigen Worten gemanagt war, führt jetzt zu längeren, schwierigen oder hitzigen Sätzen. Das ist normal – aber auch vermeidbar. Wenn du die richtigen Kommunikationstechniken lernst, kannst du Konflikte vermeiden und die Beziehung stärken.

WIE DU DEIN KIND VERSTEHEN KANNST

- 1. Zuhören, ohne zu unterbrechen
- 2. Emotionen erkennen
- 3. Klare Grenzen setzen