

*Sei ein Wegbegleiter*

# SUCHE IDEALEN TEENAGER



Gedanken und Erfahrungen  
zum Thema: "Pubertät"  
Wie du trotz deinem Vulkan  
oder sturen Esel in Beziehung  
bleiben kannst

**DANIELA ERBER**

---

# Ich suche den idealen Teenager! Gibts den irgendwo?

Viele Eltern merken, dass ihre Kinder schon immer früher in die Pubertät kommen. Die warmherzige Mutter-Kind-Beziehung beginnt sich zu wandeln und Kinder werden zu unberechenbaren Vulkanen. Manchmal hat man sogar das Gefühl, dass sie sich zurückentwickeln.



## Verständnis

1. Mache dir bewusst: Dein Kind macht dir keine schwere Zeit, es hat gerade eine schwere Zeit.

Ich habe einmal gelesen: „Pubertät beginnt dann, wenn Eltern beginnen schwierig zu werden.“ Ich möchte mit euch meine Gedanken und Erfahrungen zum Thema „Pubertät“ teilen. Ich bin selbst Mutter eines 19-jährigen Sohnes und einer 12-jährigen Tochter. Vielleicht hilft euch der eine oder andere Tipp.

Als sich bei meinem Sohn die ersten Anzeichen zeigten, kaufte ich mir zwei gute Bücher. Meine erste und wichtigste Erkenntnis daraus: Jungen (aber auch Männer) können Adrenalin, Wut und Ärger nicht so leicht abbauen. Sie benötigen dazu viel körperliche Bewegung.

---



## Meine Tipps, wenn die Emotionen hochkochen:

1. Springe als Elternteil nicht auf den Zug auf, die Fahrt wird mit Sicherheit nicht angenehm und eure Mutter-Kind-Beziehung könnte darunter leiden.  
  
Als Sofortmaßnahme hilft der Gedanke: „Mein Sohn gehört zu einer anderen Familie.“ Damit bekommt die Situation weniger Zündstoff.
2. Gib deinem Sohn/Tochter die Möglichkeit sich zurückzuziehen.
3. Eine Runde Joggen, Kickboxen oder Fußballspielen hilft dabei, Adrenalin abzubauen.

Natürlich gelten diese Tipps auch für pubertierende Mädchen. Sobald sich die Wogen geglättet haben, ist auch die Basis für ein gemeinsames Gespräch wieder da.

“

### **Verständnisregeln für Eltern**

Wenn dein Kind es tun könnte, würde es dies bereits tun.

Deine Aufgabe ist es manchmal nur auszuhalten.

Alles Verhalten ist Kommunikation.



## Großbaustelle im Gehirn

Kaum jemand beschäftigt sich gerne mit dem Thema „Gehirn“, doch weiß man um die Zusammenhänge, kann es Eltern enorm dabei helfen, mehr Verständnis für das Verhalten des eigenen Kindes zu entwickeln.

Irgendwo habe ich mal gelesen: „Im Alter zwischen 13 und 17 Jahren befindet sich das Gehirn auf Urlaub.“ Treffend beschrieben, aber was sagt eigentlich die Forschung dazu? Die für mich interessantesten Informationen möchte ich gerne mit euch teilen:

- Der Frontallappen beeinflusst das rationale Denken und steuert unsere Impulskontrolle. Da sich in der Pubertät ständig neue Zellen entwickeln, fällt es Teenagern während dieser Zeit besonders schwer, sich mehrere Dinge auf einmal zu merken. Das Gehirn gleicht einer riesigen Baustelle. (Das ist mir bei meinen Kindern auch aufgefallen.)
  - Das logische Denken und Schlussfolgern ist eingeschränkt. Das erklärt auch das riskante oder leichtsinnige Verhalten mancher Jugendlichen, z.B. in Bezug auf Alkohol oder Drogen.
  - Erst im Alter von Mitte 20 kommt die Gehirnentwicklung wieder zur Ruhe.
-

## Mein Tipp an dich (Mama/Papa eines Teenagers)

1. Denke daran: Dein Kind möchte dich mit seiner Vergesslichkeit (Schulsachen, Erledigungen, Aufgaben) nicht ärgern. Sein Gehirn ist im Moment eine riesige Baustelle
2. Hilf deinem Kind mit Merktzetteln, WhatsApp oder kleinen Notizen, sich seine Sachen zu merken. So merkt es, dass Aufschreiben ein hilfreiches Tool sein kann.
3. Mit moralischen Argumenten zum Thema Alkohol wirst du nicht viel bewirken. Mit medizinischen schon eher...
4. Predigen und Belehren ist in dieser Zeit überflüssig. Werde zum Zuhörer und stelle deinem Kind Fragen. So spürt es dein Interesse und ihr bleibt in Kontakt, z.B.: „Wie siehst du das, dass auf dieser Feier kein Erwachsener ist?“
5. Jeder Tag ist eine neue Chance! Deshalb vergiss, was heute war (auch wenn es dich wahnsinnig wütend oder traurig gemacht hat) und gehe vertrauensvoll in den nächsten Morgen.  
Schon mit Kleinigkeiten kannst du deinem Kind zeigen, wie sehr du es liebst: Färbe deiner Tochter die Haare, gehe mit deinem Sohn Pizza essen oder spiele eine Runde Fußball, schreibe deinem Kind einen Brief...



## Wir wissen nun, dass...

- Bewegung dabei hilft, Adrenalin, Wut und Ärger abzubauen.
- es hilfreich ist, dem Teenager Rückzugsmöglichkeiten zu bieten.
- logisches Denken und Schlussfolgern in der Pubertät eingeschränkt sind.
- Zuhören effektiver ist als Predigen und Belehren.



Und doch macht uns der sture Esel, die beleidigte Leberwurst oder der explodierende Vulkan, den wir zuhause haben zu schaffen.

## Was können wir also noch tun?

Wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder selbstbewusst agieren, vernünftige Entscheidungen treffen, verantwortungsvoll Handeln und letztendlich selbstständige Erwachsene & vor allem GLÜCKLICH werden. Um das alles zu üben, brauchen sie aber ein Trainingsfeld. Die Mitspieler darin sind wir Eltern. Und das **Übungsfeld nennt sich ZUHAUSE.**



## Sie sind wie Äffchen

Unsere Kinder lernen von uns, wie wir als Erwachsene mit schwierigen Situationen umgehen. Sie beobachten uns ganz genau, denn wir sind ihre Vorbilder. Für sie ist alles, was Mama und Papa machen, richtig und gut.



**Jetzt möchte ich dich dazu einladen, kurz innezuhalten und dir die folgenden Fragen zu stellen:**

- Gehe ich wertschätzend mit mir und anderen Menschen um?
- Darf jeder seine Meinung sagen oder zählt nur meine?
- Stehe ich zu meinen Fehlern?
- Bin ich konsequent und halte mein Wort?

**Im Prinzip ist es ganz einfach und das, was ich dir jetzt sage, gilt nicht nur für die Zeit der Pubertät, sondern ein ganzes Leben lang...**

---

## TIPP

1. Behandle dein Kind so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

Lass es an familiären Entscheidungen mitwirken, z.B. wenn ihr euren Urlaub oder einen

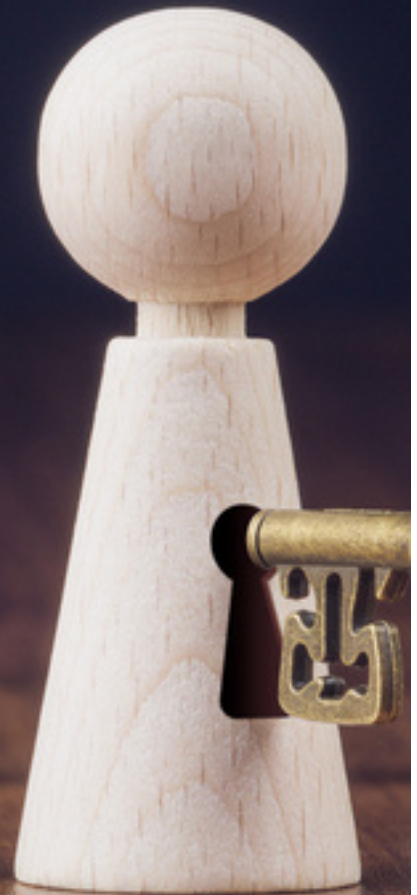
2. Wochenendausflug plant. Dein Kind spürt dann: Meine Meinung ist wichtig und ich werde ernst genommen.

3. Wenn Regeln aufgestellt werden, gib deinem Kind Gelegenheit, zwischen mehreren Möglichkeiten zu wählen und mitzuarbeiten. So lernt es, selbst Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen dafür zu tragen.

4. Lass deinem Kind Verhandlungsspielraum. Vielleicht hat es gute Gegenargumente. So trainiert es sein Selbstbewusstsein.

5. Sprich so mit ihm, wie du selbst gerne angesprochen werden möchtest.

Der Schlüssel  
zu dir selbst







# Wir sind auf der Welt, um Liebende zu werden

Alles sehnt sich nach Liebe. Deshalb lobe dein Kind, wo du nur kannst. Sag ihm auch einmal DANKE. Und entschuldige dich, wenn es notwendig ist.

Jemanden mit Respekt und Wertschätzung zu behandeln, ist die wunderbarste Art, ihm zu zeigen: „Ich mag dich“.

Ich möchte mich ganz besonders für dein  
Interesse und deine Aufmerksamkeit bedanken.

Hast du noch Fragen oder wünschst  
du dir weitere Familientipps?

Ich bin gerne für dich da.



training@danielaerber.at  
www.danielaerber.at