



Gerlinde Grübl-SchöbWender

PUBERTÄT

Chaos und Konflikt ohne Ende oder
Aufbruch und Chance?

RATGEBER

EXTRAS ONLINE

Pubertät



Dies ist eine Buchvorschau. Die Seiten 17-118 sind nicht in dieser Buchvorschau enthalten.

Gerlinde Grübl-Schößwender

Pubertät

Chaos und Konflikt ohne Ende oder
Aufbruch und Chance?

*Online-Material zu diesem Buch finden Sie unter
<http://www.familienbegleitung.info>*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

*Das Werk einschließlich aller seiner Teile, auch des Onlinematerials, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin
unzulässig und strafbar. Das gilt im Besonderen für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Medien und Systemen.*

*Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung können Fehler nicht völlig
ausgeschlossen werden. Infolgedessen übernehmen weder der Verlag noch die
Autorin, ausdrücklich oder implizit, Gewähr und Verantwortung und keine
daraus folgende oder sonstige Haftung für den Inhalt des Werkes.*

© 2019 Gerlinde Grübl-Schößwender, Verlag: BoD

Abbildung am Buchumschlag: © Clemens Mayer, www.mayermakes.at

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7412-3753-9

Inhalt

Editorial	
Vorwort.....	
1 Erziehungserfahrungen und eigene Erziehungshaltung.....	
1.1 Fragen zur eigenen Pubertät.....	
1.2 Fragen zur Pubertät der Tochter/des Sohnes	
1.3 Die größten Unterschiede anhand des Vergleiches „Eigene Pubertät“ und „Pubertät meines Kindes“	
1.4 Die häufigsten Ergebnisse aus Elternbildungsveranstaltungen	
2 Erziehungsziele	
2.1 Rechte und Pflichten nach Erreichen der Volljährigkeit	
2.2 Persönliche Erziehungsziele	
2.3 Die häufigsten Ergebnisse aus Elternbildungsveranstaltungen	
3 Erziehungsstile.....	
3.1 Arten von Erziehungsstilen.....	
3.2 Erziehungsstil und Selbstwertgefühl	

- 4 Entwicklungsaufgaben und Chancen von Kindern und Jugendlichen .
 - 4.1 Umgang mit und Akzeptanz von unterschiedlichen Entwicklungsverläufen
 - 4.2 Umgang mit und Akzeptanz von körperlichen Veränderungen
 - 4.3 Umgang mit und Akzeptanz von psychologischen Veränderungen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 4.4 Aufbau eines neuen Selbstkonzepts
 - 4.5 Neue und reife Beziehungen zu Gleichaltrigen entwickeln
 - 4.6 Veränderung der Beziehung zu den Eltern gestalten.....
 - 4.7 Gewinnung emotionaler Unabhängigkeit von Erwachsenen.....
 - 4.8 Verantwortung für das eigene Handeln und Verhalten übernehmen
 - 4.9 Herrschaft über sein inneres System bekommen
 - 4.10 Aufbau eines Wertesystems.....
 - 4.11 Entwicklung eines sozial verantwortungsvollen Verhaltens
 - 4.12 Entwicklung von Perspektiven für die Zukunft
 - 4.13 Entwicklung weiterer Lebenswelt- und Schlüsselkompetenzen
 - 4.14 Zusammenfassung.....

- 5 Entwicklungsaufgaben und Chancen von Eltern
- 5.1 Vorbild sein und bleiben
- 5.2 Unterstützende, förderliche Haltung einnehmen.....
- 5.3 Die Entwicklung Richtung Selbstständigkeit und Selbstverantwortlichkeit fördern und gutheißen.....
- 5.4 Reibebaum sein
- 5.5 Sicherheitsnetz sein.....
- 5.6 Unterstützungsleistungen bei der Berufsfindung
- 5.7 Die eigenen Werte hinterfragen und überprüfen.....
- 5.8 Die eigenen Kommunikationstechniken hinterfragen und weiterentwickeln.....
- 5.9 Die eigenen Konflikt- und Problemlösetechniken hinterfragen und weiterentwickeln.....

BUCHVORSCHAU

5.10 Umstrukturierung und Neuordnung der Beziehung akzeptieren ..

5.11 Eigene Lebensperspektiven weiterentwickeln.....

6 Die größten Herausforderungen für Eltern

6.1 Grenzen setzen.....

6.2 Nutzung von elektronischen Medien

6.3 Aggressivität

6.4 Lernprobleme

6.5 Ordnung halten

6.6 Geschwisterstreit

6.7 Mobbing

7 Bewältigungsstrategien.....

7.1 Wissenserweiterung.....

7.2 Professionelle Hilfe.....

7.3 Kompetenzverbesserung.....

7.4 Prioritäten setzen.....

7.5 Perspektivenwechsel.....

7.6 Aggressionsabbau

7.7 Entlastungsübungen.....

7.8 Bewegung und Sport

7.9 Kommunikationsmöglichkeiten nutzen

7.10 Weitere Bewältigungsstrategien.....

Nachwort und Ausblick.....

Literatur

Über die Autorin

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das vorliegende Buch ist das zweite Buchprojekt des Vereins für Familienbegleitung, welcher im Jahr 2008 in Baden bei Wien, Österreich, gegründet wurde.

Was uns verbindet ist die Überzeugung, dass die Menschenrechte, Toleranz, Respekt, wechselseitige Achtung, Wertschätzung und Anerkennung Prinzipien sind, die ein friedvolles Zusammenleben ermöglichen.

Bildung für alle ist für uns ein Weg, um dieses friedvolle Zusammenleben zu verwirklichen. Die ersten grundlegenden Bildungsprozesse finden in der Familie statt. Lebensweltliche und institutionalisierte Bildung haben für uns den gleichen Stellenwert. Spezifisch erworbene Lebensführungskompetenzen sind ebenso wichtig und wertvoll wie Abschlusszeugnisse von Institutionen.

In diesem Sinne entstand auch dieses Buch. Ihnen liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich eine gute Lektüre!

Karl Garnitschnig

Univ. Prof. Dr. phil. Karl Garnitschnig
Wissenschaftlicher Berater und Vorstandsmitglied
des Vereins für Familienbegleitung

Vorwort

Liebe Eltern und Stiefeltern, liebe Leserin und lieber Leser!

Herzlich willkommen! Es freut mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, um etwas über die Entwicklung Ihrer neun- bis fünfzehnjährigen Kinder und Jugendlichen und natürlich auch über die Umbrüche, die auf Sie zu kommen, zu erfahren. Mein Studium, unzählige Seminar- und interaktive Vortragsreihen, Beratungen in meiner Praxis, daraus resultierende Elternfragen und meine Tätigkeit über viele Jahre in der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit, als Lehrerin sowie persönliche Erfahrungen durch die Erziehung meiner Tochter und meines Sohnes sind die Grundlage dieses Buches. Ich hoffe, dass es Ihnen hilft, Ihre heranwachsenden Kinder und Jugendlichen zu verstehen, aber auch ihren eigenen Werdegang und die Entwicklungsschritte, die nun vor Ihnen stehen, wahr zu nehmen, um diese Umbruchszeit positiv zu gestalten. Sie stehen in jeder Hinsicht vor neuen Herausforderungen.

Im Buch geht es zunächst um die eigenen Erziehungserfahrungen und die damit in Zusammenhang stehende eigene Erziehungshaltung. Erziehungsziele und Erziehungsstile bilden die Grundlagen. Entwicklungsaufgaben und Chancen von Kindern und Jugendlichen sind der Hauptteil, daran anschließend und genau so wichtig folgen die Entwicklungsaufgaben und Chancen von Eltern. Danach werden die größten Herausforderungen für Eltern zum Thema und abschließend Bewältigungsstrategien vorgestellt.

Ihnen liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich eine gute Lektüre sowie alles Gute und bedanke mich: Sie unterstützen durch den Kauf dieses Buches die gemeinnützigen Projekte des Vereins für Familienbegleitung www.familienbegleitung.info.

Baden bei Wien, Oktober 2019

Gerlinde Grübl-Schößwender

Dr.ⁱⁿ Gerlinde Grübl-Schößwender
Obfrau des Vereins für Familienbegleitung

Pubertät - Chaos und Konflikt ohne Ende oder Aufbruch und Chance?

Gerlinde Grübl-Schößwender

Bis junge Menschen erwachsen werden, vergehen viele Jahre. Die gesamte Zeit der Adoleszenz, des Erwachsenwerdens, dauert vom 9. bis zum 22. Lebensjahr. Darin enthalten ist der erste Teil, die Pubertät. Sie dauert vom 9. bis zum 15. Lebensjahr. Die Pubertät hat sich aufgrund besserer Ernährung nach vorne verschoben. Entwicklungsaufgaben und die Gehirnentwicklung benötigen jedoch mehr Zeit, weil die Anforderungen komplizierter als auch unübersichtlicher geworden sind und werden erst im frühen Erwachsenenalter abgeschlossen.

Liebe Mutter, lieber Vater! Aus den aktuellen entwicklungspsychologischen Forschungen zur Entwicklung des Gehirns wird ersichtlich, dass Entwicklung und Veränderung bis an das Lebensende möglich ist (sofern nicht eine Erkrankung oder Störung vorliegt) – nein, sogar stattfindet – ob wir wollen oder nicht. Nutzen Sie also die Chance, Ihr bisheriges Leben auch etwas zu hinterfragen: Ihre Werte, Ihre Einstellungen, Ihre Entwicklung und Ihre Lebensentscheidungen. Ja, nicht nur die Pubertätierenden befinden sich in einer Umbruchszeit, auch Sie! – Und darin enthalten sind auch Chancen!

Durch das Erwachsenwerden Ihrer Kinder gewinnen Sie auch wieder ein Stück Freiheit, Zeit und Unbeschwertheit. Sie können neue Lebensperspektiven entwickeln und/oder alte weiterentwickeln.

Mit Hilfe dieses Buches können Sie einen Entwicklungsprozess in Gang setzen. Wenn Sie das Buch inklusive der Reflexionsbögen von vorne nach hinten langsam durcharbeiten, erhöhen Sie die Chancen, neue Entwicklungserkenntnisse zu gewinnen. Entwicklung geht langsam vor sich und Veränderungen brauchen Zeit.

BUCHVORSCHAU

Erziehung ist ein dynamischer Prozess, in dem die eigenen Entwicklungsaufgaben nicht ignoriert werden sollten. Nicht nur die Kinder sollen sich weiterentwickeln, sondern auch die Eltern! Familie ist als Ganzes im Blick zu behalten, die Heranwachsenden als auch die Eltern und das Umfeld.

Eltern haben auch eine Leitungs- und Führungsfunktion und sollten über entsprechende Fertigkeiten verfügen. Viele der hier beschriebenen Techniken und Methoden haben sich bereits in der Praxis bewährt. Ich wende sie auch in Beratungen und Coachings für Berufstätige an. Familiäre und berufliche Probleme unterscheiden sich oft wenig, gerade auch in ihren Lösungsansätzen. Zum Beispiel ist gutes Kommunikations- und Konfliktlöseverhalten sowohl im Beruf als auch in der Familie von Vorteil! Ein Perspektivenwechsel: Sie könnten ja den Blick einmal dahingehend verändern, in dem Sie sich und Ihre Familie als kleines Unternehmen betrachten.

Liebe Eltern! Sie können sicher sein, auch andere Eltern stehen oft vor scheinbar unlösbaren Aufgaben und Problemen. Häufige Reaktion bei meinen Elternbildungsveranstaltungen von Seiten der Eltern ist: „Ich bin so erleichtert, zu sehen, dass nicht nur ich Fragen und Probleme habe!“. In meinen Elternbildungsveranstaltungen werde ich zu unterschiedlichsten Themen befragt. In diesem Buch werde ich auf einige dieser Fragen antworten.

1 Erziehungserfahrungen und eigene Erziehungshaltung

Liebe Mutter, lieber Vater!

Welche Gedanken kommen Ihnen, wenn Sie an Ihre eigene Pubertät denken? Wie war Ihr Umfeld? Wie war das Verhältnis zu Ihren Eltern? Wie war es zu Ihren Geschwistern? Hatten Sie Freundinnen und Freunde? An welche Lehrerinnen und Lehrer erinnern Sie sich? Wie erging es Ihnen mit Ihren Alterskolleginnen und Alterskollegen in der Schule, im Sport und in der Freizeit?

Eine Veranstaltungsteilnehmerin erklärte, dass sie ihre Eltern während ihrer Pubertätszeit als sehr schwierig erlebt habe. – Auch das gibt Anlass zum Perspektivenwechsel: Nicht nur Eltern erleben ihre Kinder als schwierig, es kann auch umgekehrt der Fall sein!

Die eigene Erziehungsgeschichte fließt in die Erziehung unserer Kinder positiv und negativ mit ein. Vergleiche sind - bewusst oder unbewusst - an der Tagesordnung. Auch wenn man sich auf Grund negativer Erfahrungen vorgenommen hat, es ganz anders als die eigenen Eltern zu machen, besteht die Gefahr, bedingt durch diese Haltung, in ein anderes Extrem zu verfallen.

1.1 Fragen zur eigenen Pubertät

Zu Beginn eine Reflexion bezüglich der eigenen Pubertät im Unterschied zu der Ihrer Kinder:

Was waren für mich im Alter von 10 – 15 Jahren die wichtigsten Themen?



Welches Umfeld hatte ich?

(Familien- u. Schulsituation, materielle Ausstattung usw.)



Dies ist eine Buchvorschau. Die Seiten 17-118 sind nicht in dieser Buchvorschau enthalten.

Literatur

EUR-Lex (2016). *Lebensbegleitendes Lernen - Schlüsselkompetenzen*. Verfügbar unter <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=LEGISSUM%3Ac11090> [05.10.2019]

Gerrig, R. J., Dörfler, T., & Roos, J. (2016). *Psychologie*. 20., aktual. und erweiterte Auflage. Hallbergmoos: Pearson Studium (Always learning).

Grewe W. & Thomsen T. (2018). *Entwicklungspsychologie: Eine Einführung in die Erklärung menschlicher Entwicklung*. Wiesbaden: Springer.

Jannan, M. (2009). *Das Anti-Mobbing-Elternheft. Schüler als Mobbing-Opfer – Was Ihrem Kind wirklich hilft*. 2., neu ausgestattete Auflage 2010. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Jungbauer, J. (2017). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Ein Lehrbuch für Studium und Praxis sozialer Berufe*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Pauen, S. [Hrsg.] (2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter*. 4. Auflage. Berlin und Heidelberg: Springer.

Pinquart, M.; Schwarzer, G.; & Zimmermann, P. (2018). *Entwicklungspsychologie – Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe.

Schneider, W. & Lindenberger, U. [Hrsg.] (2018). *Entwicklungspsychologie*. 8., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz (vormals Oerter & Montada).

Über die Autorin



Mag.ª Dr.ª Gerlinde Grübl-Schößwender

Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin / Psychologische Beraterin, akad. Sozial- und Heilpädagogin, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Obfrau des Vereins für Familienbegleitung (www.familienbegleitung.info). Weiters tätig in eigener Praxis für Heilpädagogik, Lebens- und Sozialberatung / Psychologische Beratung, Supervision und Coaching (www.lebensbegleitung.info) sowie in der Erwachsenenbildung. Sie lebt in Baden bei Wien, Österreich, und ist verheiratet mit Mag. Herbert Grübl, gemeinsam haben sie eine erwachsene Tochter und einen erwachsenen Sohn.

Aufbruch und Chance. Das könnte die Zeit der Pubertät für Eltern, Kinder und Jugendliche sein! Neue Perspektiven eröffnen sich, Weiterentwicklung erfolgt, Wissen, neue Kompetenzen und Bewältigungsstrategien werden erworben, Werte überdacht, Beziehungen neu gestaltet, bisher Selbstverständliches reflektiert und neue Freiheiten genossen. Anleitung dazu finden Eltern und Stiefeltern mit Kindern im Alter von neun bis fünfzehn Jahren kurz und kompakt in diesem Buch und den Onlinematerialien.

Rückmeldung einer Mutter: „So habe ich die Pubertät meiner Kinder noch nie betrachtet. Jetzt geht es mir viel besser. Ich bin beruhigt und sehr zuversichtlich.“



Dr. Gerlinde Gröbl-SchöbWender
Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin,
Sozial- und Heilpädagogin, Lebens- und
Sozialberaterin / Psychologische Beraterin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Obfrau des
Vereins für Familienbegleitung
www.familienbegleitung.info
www.lebensbegleitung.info



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.de