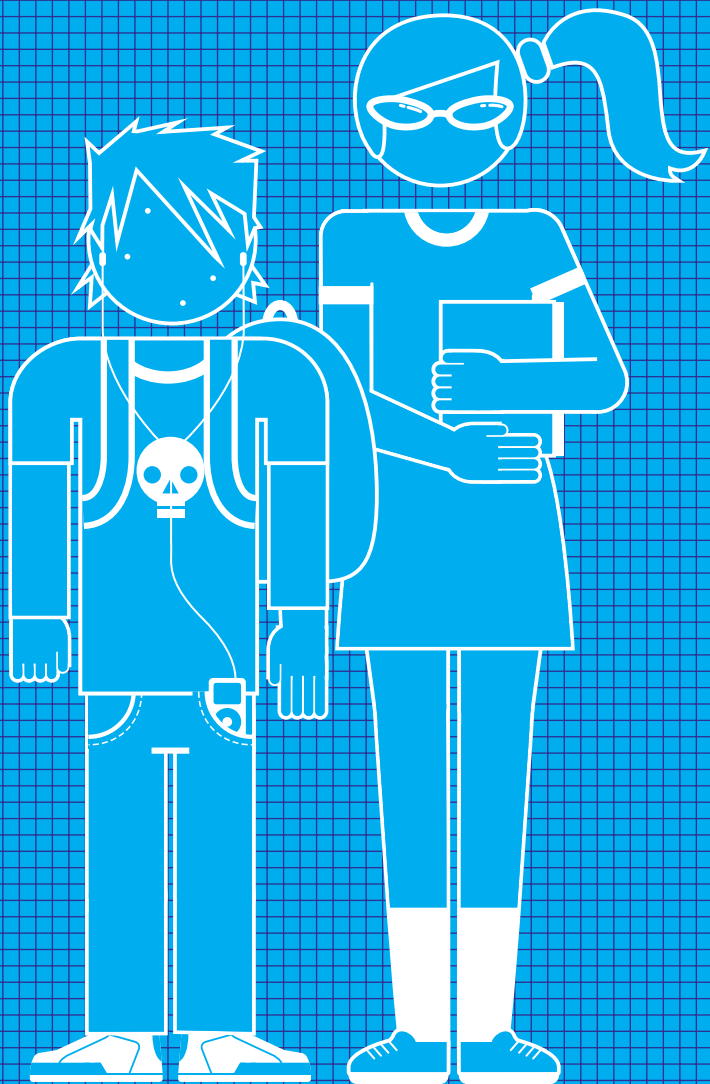


# Teenager Betriebsanleitung

**mosaik**



# Teenager

## Betriebsanleitung

INBETRIEBNAHME, WARTUNG UND  
INSTANDHALTUNG

Sarah Jordan / Dr. Janice Hillman

Mit Illustrationen von Paul Kepple und Scotty Reifsnyder

Aus dem Amerikanischen von Birgit Franz

**mosaik**

---

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2023

Copyright © 2010 der Originalausgabe: Quirk Productions Inc., all rights reserved.

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Headcase Design

Dieses Buch wurde vermittelt von Michael Meller Literary Agency GmbH.

Umschlag: Sabine Kwauka nach einem Entwurf von Paul Kepple and

Scotty Reifsnnyder @ Headcase Design

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz: Lorenz+Zeller GmbH, Inning a. A.

Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Pribram

Printed in the Czech Republic

KW · CF

ISBN 978-3-442-39408-1

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

# Inhalt

---

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>11</b>
-------------------------	-----------

## **KAPITEL 1**

<b>CRASHKURS: VORBEREITUNG AUF DIE PUBERTÄT</b> .....	<b>20</b>
---	-----------

Schöne neue Welt: So verstehen Sie, was Ihren Teenager beschäftigt ..	22
---	----

Die wichtigsten Regeln für erfolgreiche Eltern .....	25
--	----

■ Ich brauche deine bedingungslose Liebe, Teil 1 .....	27
--	----

■ Ich brauche deine bedingungslose Liebe, Teil 2 .....	27
--	----

■ Stärken Sie die innere Stimme Ihres Kindes .....	28
--	----

■ Helfen Sie Ihrem Teenager, Lösungswege zu finden .....	30
--	----

■ Hören Sie zu .....	32
----------------------	----

■ Starten Sie die Kommunikation .....	33
---------------------------------------	----

■ Die eiserne Faust bringt nichts .....	37
---	----

Wie man ein gutes Vorbild ist .....	38
-------------------------------------	----

Sie sind nicht Ihr Kind .....	40
-------------------------------	----

## **KAPITEL 2**

<b>BIOLOGIEUNTERRICHT: WIE SICH KÖRPER UND GEHIRN IHRES TEENAGERS VERÄNDERN</b> .....	<b>42</b>
---	-----------

Auf den Zeitpunkt kommt es an: Die Pubertät von Mädchen und Jungen .....	45
---	----

■ Teenager kann man riechen .....	46
-----------------------------------	----

■ Frühe und späte Zeichen für die Pubertät bei Mädchen .....	47
--	----

■ Frühe und späte Zeichen für die Pubertät bei Jungen .....	50
---	----

Alles, was Sie über Brüste wissen müssen .....	51
--	----

■ BH-Kauf ohne Peinlichkeiten .....	53
-------------------------------------	----

■ Die richtige BH-Größe finden .....	54
--------------------------------------	----

Menstruation und Mitgefühl .....	59
----------------------------------	----

■ Es ist kein Fluch! .....	59
----------------------------	----

■ Notfallmaßnahmen für die Tage .....	61
---------------------------------------	----

■ Krämpfe bekämpfen .....	64
---------------------------	----

Penis mit Eigenleben: Was läuft da unten? . . . . .	65
■ Einmaleins des nächtlichen Samenergusses . . . . .	65
■ Spontane Erektionen und andere Überraschungen . . . . .	67
Masturbation ist kein schmutziges Wort . . . . .	71
■ Es ist ganz natürlich . . . . .	71
■ Du wirst nicht blind, echt nicht! . . . . .	72
Sauber bleiben – Teenagerhygiene . . . . .	73
■ Keine Chance dem Körpergeruch . . . . .	76
Großbaustelle Denkvermögen: Das Gehirn auf Hormontrip . . . . .	77
■ Meine Amygdala ist schuld! . . . . .	78
■ Ich war ein videosüchtiger Teenager . . . . .	80
Die Teen-Zombies sind los: Was Sie über den Schlaf von Teenagern wissen müssen . . . . .	84
■ Teenager-Standardzeit . . . . .	85
■ Holen Sie den Schlaf zurück! . . . . .	88
Es geht unter die Haut: Das Elend mit Pickeln, Mitessern und Akne . . . . .	89
■ Was Sie tun und was Sie lieber lassen sollten . . . . .	90
Essen ohne Ende: Teenager im Wachstum . . . . .	93
Den eigenen Körper lieben lernen . . . . .	95
■ Es liegt an den Genen – und noch an einigem mehr . . . . .	96
■ Dein Körper, dein Selbst . . . . .	97
Eine Glattrasur: Einmaleins der Enthaarung . . . . .	100
■ Tipps für Jungen . . . . .	100
■ Tipps für Mädchen . . . . .	103
■ Tipps bei zwanghaften Teenagern . . . . .	104

### KAPITEL 3

#### LERNFRUST: DURCH DIE SCHULE KOMMEN . . . . . 106

Die Schule meistern . . . . .	108
■ Wessen Problem ist das eigentlich? . . . . .	108
■ Warum sind die Noten abgestürzt? . . . . .	109
■ Nicht wütend werden – Hilfe holen . . . . .	110
■ Wie man die Schulnoten rettet, indem man Energie erzeugt . . . . .	113
Realitätscheck: Was, wenn Ihr Kind wirklich eine Lernstörung hat? . . . . .	114

Zu Hause ist dort, wo die Hausaufgaben gemacht werden . . . . .	116
■ Alles eine Frage der Gewohnheit . . . . .	117
■ Beaufsichtigen oder einmischen? . . . . .	121
Prüfungsangst: Helfen Sie Ihrem Kind bei der Stressbewältigung . . . . .	122
■ Atmen ist alles . . . . .	123
Mobber, fiese Kids und verletzte Gefühle . . . . .	125
■ Wie man Mobbing erkennt . . . . .	127
■ Spotlight auf den Mobber . . . . .	127
■ Die Schule einschalten . . . . .	129
■ Was Experten sagen . . . . .	132
Vom Umgang mit »Früchtchen« in der Fahrgemeinschaft . . . . .	133
Bereit oder nicht bereit: Zeit, über die Uni nachzudenken . . . . .	135
■ Welcher Campus wird es? . . . . .	136

## KAPITEL 4

### SOZIALE STUDIEN: DAS UMFELD IHRES TEENAGERS . . . . . 140

Sie sind nicht länger das Zentrum im Universum Ihres Kindes . . . . .	142
Abnabelungssyndrom: Eltern-Edition . . . . .	143
Die Wahrheit über Cliques . . . . .	145
■ Mit der Menge mitlaufen . . . . .	148
■ Fiese Mädchen, schweigsame Jungen . . . . .	149
■ Schlecht durch und durch? . . . . .	150
Tech Talk: Wie Ihr Kind im Cyberspace sicher ist . . . . .	152
■ Vorbeugung ist die beste Medizin . . . . .	154
■ Vertrauen, aber gegenchecken . . . . .	155
■ Pädophile auf der Lauer . . . . .	156
■ Internetregeln . . . . .	157
Von Bienchen und Blümchen: Zeit für »das Gespräch« . . . . .	158
■ Mein Körper, mein Selbst . . . . .	159
■ Sex lautet das Wort . . . . .	162
Geschlechtskrankheiten – und andere wichtige Themen . . . . .	163
■ Risikomanagement . . . . .	163
■ Schutz, Schutz, Schutz . . . . .	165

Die unbeständigen Wege der Liebe . . . . .	166
■ Wie man als Eltern Verständnis zeigt . . . . .	166
Ist mein Teenager homosexuell? . . . . .	169
Trennungen sind hart . . . . .	172
Tanzfieber: Schulpartys und Abschlussbälle . . . . .	174
■ Tipps für den Abschlussball . . . . .	174

## **KAPITEL 5**

### **REDEBEDARF: WARUM ES WICHTIG IST, IM GESPRÄCH**

#### **ZU BLEIBEN . . . . . 178**

Gesprächspunkte . . . . .	180
■ Reden, nicht belehren . . . . .	180
■ Sehen Sie es positiv . . . . .	181
■ Verwenden Sie »Ich-Botschaften« . . . . .	182
■ Üben Sie aktives Zuhören . . . . .	184
■ Schadenfreudefreie Zone . . . . .	185
Wie man mit Lügen umgeht . . . . .	185
Wenn Widerstand zwecklos erscheint . . . . .	186
Das alte Schweigen? . . . . .	187
Drama-Kings und Drama-Queens . . . . .	189
■ Ich hasse dich! Ich hasse dich! . . . . .	189
■ Die Gefahren von obszöner Sprache . . . . .	192
■ Emotionale Ausraster: . . . . .	193
■ Wenn die F-Bombe einschlägt: . . . . .	195
Düstere Stimmung: Anzeichen für eine Teenager-Depression . . . . .	196

**KAPITEL 6**

<b>SPARRINGSPARTNER: DAS AUSTESTEN DER GRENZEN UND DIE UNABHÄNGIGKEIT. . . . .</b>	<b>200</b>
Familienregeln und Grenzen . . . . .	202
■ Wahrheit und Konsequenzen. . . . .	203
■ Der Vollstrecker . . . . .	205
Rausch und Absturz: Die Risiken von Substanzmissbrauch. . . . .	207
■ Gut vorbereitet . . . . .	208
■ Wie man »nein« sagt und trotzdem das Gesicht wahrt . . . . .	212
Teenager am Steuer: Die Regeln der Straße lernen . . . . .	216
Geld, Job und Verantwortung: Das Taschengeld aufbessern. . . . .	218
Lifestyle-Abenteuer . . . . .	220

**KAPITEL 7**

<b>SCHULABSCHLUSS: RAUS AUS DEM NEST. WAS KOMMT DANN?. . . . .</b>	<b>224</b>
Was Sie erwartet, wenn Sie darauf warten, dass Ihr Kind auszieht . . . . .	227
Praktische Dinge: Die Heimkehr. . . . .	230
Zeit, den Hut in die Luft zu werfen! . . . . .	232

<b>ANHANG . . . . .</b>	<b>233</b>
Register . . . . .	234
Danksagung . . . . .	238
Die Autorinnen . . . . .	238
Die Illustratoren. . . . .	238



# Herzlich willkommen!

Sie sind jetzt Eltern  
eines Teenagers.

Glückwunsch, Sie haben es als Eltern weit gebracht!



Immer wieder hat man es uns prophezeit: »Wartet nur, bis eure Kinder Teenager sind! Dann geht der Spaß erst richtig los!« Solche Einschüchterungstaktiken sind ziemlich effektiv und verschrecken Mütter und Väter, die gerade zum ersten Mal kurz vor den Teenagerjahren ihrer Kinder stehen. Bei vagen Andeutungen, katastrophengespickten Anekdoten und gemurmelten Warnungen läuft es den meisten Eltern kalt den Rücken herunter, weil wir keine Ahnung haben, was uns bevorsteht – und ob wir dafür bereit sind.

Mehr als einen kurzen Spaziergang durch die Erinnerungen an die eigenen Teenagerjahre und Jugendsünden braucht es aber nicht, um wieder durchzuatmen. Mütter und Väter können stundenlang Geschichten darüber erzählen, wie sie aus dem Fenster des zweiten Stocks geklettert sind, weil sie unbedingt auf eine verbotene Party wollten. Oder, dass man besser bestimmte Freunde nicht erwähnte, wenn man die Erlaubnis wollte, zu einem Konzert zu fahren. Wie sie sich mit Freunden im Schutz der Rhododendronbüsche mit billigem Wein betranken oder wie heiß es mit den Rettungsschwimmern am Strand herging, wie man mit einer Zigarette in der Hand am coolsten wirkte oder wie viele Leute man in ein Auto quetschen konnte, um dann mit voll aufgedrehtem Radio und lauthals singend zum Einkaufszentrum zu fahren ...

Oh ja, wir Eltern haben genug solcher leichtsinniger (oder total waghalsiger) Aktionen geliefert. Aber jetzt sind wir diejenigen, die bis weit in die Nacht wach bleiben und ängstlich an den Fingernägeln kauen, bis unser Sohn von seiner ersten Party mit dem Fußballteam der Schule heimkommt. Wir fahren mit geballten Fäusten zum Termin mit dem Direktor, der uns wegen Spicken bei der Schulaufgabe einbestellt hat und plaudern verkrampft mit dem Jungen, der unsere bezaubernde Tochter gleich auf den Abschlussball begleiten wird.

Unsere Eltern haben uns irgendwie durch unsere Teenagerjahre gebracht. Aber wie können wir unsere Kinder begleiten? In Zeiten, die ganz anders sind? Eltern können versucht sein, die Freiheiten ihrer Söhne und

Töchter stark einzuschränken oder jeden ihrer Schritte zu begleiten. Doch das wäre falsch. Es ist der Job eines Teenagers, sich aus dem elterlichen Kokon zu befreien und Autonomie, Selbstvertrauen und Eigenverantwortung zu entwickeln.

Unsere Aufgabe als Eltern ist es, die heranwachsenden Kinder auf ihr Leben als junge Erwachsene vorzubereiten. Diese Zeit kommt schnell genug. Und dazu brauchen wir eine aktive und engagierte Erziehung mit großer Leidenschaft, intensiver Kommunikation, behutsamer Führung und dem Setzen von Grenzen. Dieses Buch liefert Ihnen die praktischen Informationen, mit denen Ihnen das gelingt.

Die Teenagerjahre sind verwirrend für die Heranwachsenden – und für die Eltern. Ständig schwankende Launen, ein Körper, der sich verändert, Hormonschübe, ein komplexes, sich schnell wandelndes soziales Umfeld und das Streben nach Unabhängigkeit geben vielen Eltern das Gefühl, sie würden ihr eigenes Kind nicht mehr kennen. Dabei wollen wir den Kids doch nur beim Erwachsenwerden helfen. In dieser Betriebsanleitung haben wir die Erfahrungen mit Teenagern in sieben Kapitel aufgeteilt.

**Crashkurs:** Vorbereitung auf die Pubertät befasst sich mit dem Antrieb und den Beweggründen, die dem Verhalten von Jugendlichen zugrunde liegen und ihre Sprunghaftigkeit erklären. Es vermittelt die grundlegenden Dos und Don'ts, mit denen Sie Ihren Teenager beim Erwachsenwerden unterstützen können.

**Biologieunterricht:** wie sich Körper und Gehirn Ihres Teenagers verändern. Dieses Kapitel erläutert die verschiedenen Abschnitte der Pubertät und beschreibt, was Sie in jeder der Phasen erwartet. Sie erhalten Informationen über Hygiene, Schlaf und Körperbilder von Jugendlichen und erfahren, was Töchter über die Periode und die Entwicklung ihres Busens wissen wollen und was Söhne zu den Veränderungen bei ihrem Penis fragen.

**Lernfrust:** durch die Schule kommen. Wie gehen Sie mit den heißen Konfliktthemen Hausaufgaben, Stress und Vorbereitung auf den Schulabschluss um?

**Soziale Studien:** das Umfeld Ihres Teenagers. Hier erfahren Sie, wie unterschiedlich Mädchen und Jungen in Sachen Liebe ticken und was Sie als Eltern über Schwärmereien, Trennungen, Geschlechtsverkehr und über die Einmischung ins Liebesleben Ihres Teenagers wissen müssen. In diesem Kapitel geht es auch um die uralte Frage, wie man seine Kinder aufklärt und wie man mit ihnen über Verhütung und sexuelle Orientierung spricht.

**Redebedarf:** warum es wichtig ist, im Gespräch zu bleiben. Dieses Kapitel vermittelt Ihnen die besten Strategien für die Kommunikation mit Ihrem Teenager. Es erklärt, wie Sie die Situation entschärfen, wenn Ihr Kind wütend ist oder nicht mehr mit Ihnen spricht, wie Sie mit beleidigender Sprache umgehen und wie Sie erste Anzeichen einer Teenager-Depression erkennen können.

**Sparringspartner:** das Austesten der Grenzen und die Unabhängigkeit. Warum gehen Jugendliche Risiken ein? Wie sprechen Sie mit Ihrem Teenager über Alkohol- und Drogenmissbrauch? Was muss Ihr Kind vor einer Party wissen (und darüber, wie man sich ohne Einladung einschleicht)? Wie helfen Sie ihm oder ihr, mit dem Druck von Gleichaltrigen umzugehen? Und nicht zuletzt: Wie bereiten Sie Ihren Nachwuchs auf die Fahrschule vor?

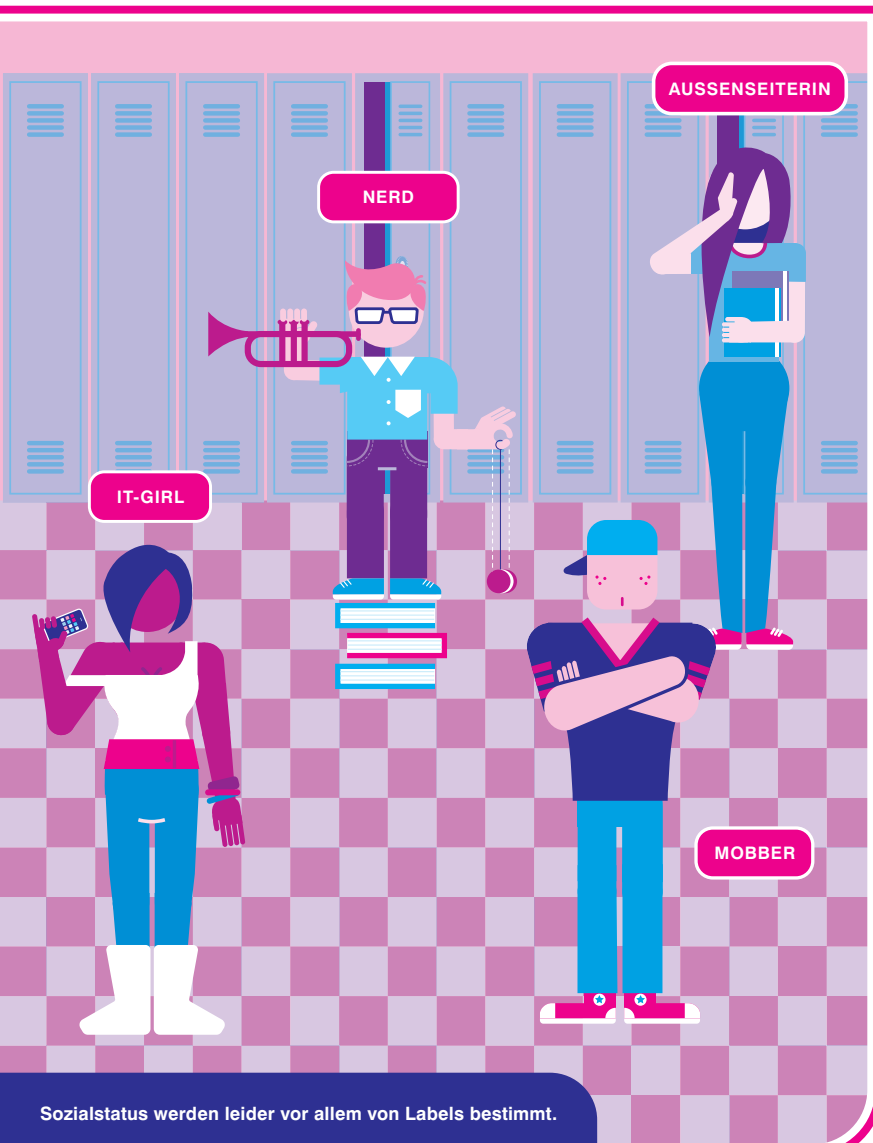
**Schulabschluss:** raus aus dem Nest. Was kommt dann? Dieses Kapitel fasst die Reise, die Sie gemeinsam mit Ihrem Teenager unternommen haben, noch einmal zusammen und gibt Ihnen einen Ausblick auf das, was jetzt kommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihren Gefühlen umgehen, wenn Ihr Liebling ausgezogen ist und was Sie mit einem Kind machen, das noch lange nach dem Schulabschluss zu Hause wohnt.

Die Pubertät beginnt heute früher – manchmal sogar schon mit acht Jahren! – und dauert länger. Wir hoffen, dass Sie sich mit Hilfe unserer Betriebsanleitung gut vorbereitet fühlen und den erstaunlichen Transformationsprozess Ihres Kindes genießen können. (Dieses Handbuch gibt natürlich nur einen generellen Überblick und ist kein Ersatz für individuelle Fragen und Anliegen, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen sollten.) Am Ende der Teenagerzeit wird sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter kopfüber in die weite Welt stürzen und bereit sein, sie (natürlich zum Guten) zu verändern. Im Idealfall ist Ihr Kind auf seinem einzigartigen Weg ins Leben mit Widerstandsfähigkeit, Humor und Neugier für alle Herausforderungen, Gefahren und Freuden gut ausgestattet. Und ein gelegentlicher Anruf zu Hause bei den Eltern ist dann auch ganz nett.

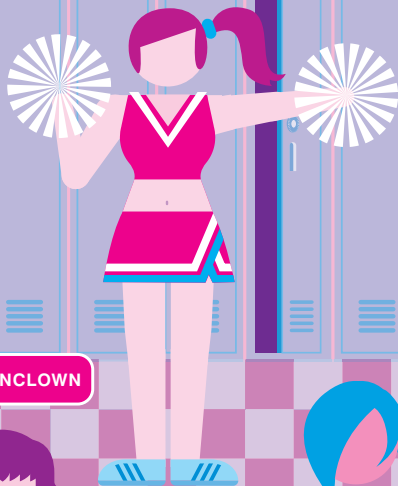
Herzlichen Glückwunsch! Willkommen in der Welt der Teenager-Eltern!

**Dr. Janice Hillman ist eine angesehene Fachärztin und Jugendmedizinerin, die ihre beiden Töchter bereits durch die Pubertät begleitet hat. Sie hat ihr Wissen und ihre jahrelange Erfahrung in diese Betriebsanleitung eingebracht. Dr. Hillman praktiziert seit mehr als dreißig Jahren an den Kliniken der University of Pennsylvania. Von ihr stammen die Expertentipps, die Sie immer wieder im Buch finden.**





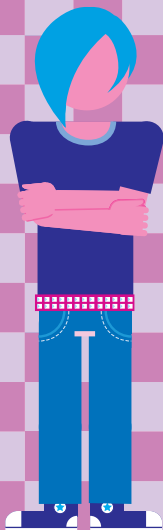
CHEERLEADER



KLASSENCLOWN



EMO



Je nach ihrer Persönlichkeit, ihrem Auftreten, ihren Hobbys und Interessen orientieren  
Zu welcher zählt sich Ihr Teenager?

