

**Vortrag
ÖGK**



Bildquelle: www.stock.adobe.com

WORKBOOK

**Wie es Eltern gelingt,
ihr Kind liebevoll und gelassen
durch die PUBERTÄT zu begleiten**

Beziehung statt Erziehung

 **inesberger**

Herzlich willkommen!

Ich freue mich sehr, dass Sie hier sind und dieses Workbook in den Händen halten! 😊

Weil wir uns vielleicht noch nicht kennen, möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Mein Name ist Ines Berger und ich arbeite seit mehr als 35 Jahren mit Jugendlichen und ihren Eltern – zuerst fast 20 Jahre als Lehrerin für Latein, Mathematik, Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen und jetzt seit über 10 Jahren als Pubertätsexpertin und Elternermutigerin. Mein Herzensthema ist es, Familien mit Teenagern so zu unterstützen und zu begleiten, dass die liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kindern, auch die stürmische Zeit der Pubertät gut übersteht. ❤️

Die Herausforderung für heutige Eltern

Elternsein in der heutigen Zeit ist eine echte Pionierarbeit. Alte Erziehungsweisen, die vielleicht noch vor einer Generation als "richtig" galten, funktionieren oft nicht mehr. Viele von uns wollen es anders machen – bewusster, beziehungs- und bedürfnisorientierter.

Doch gerade in der Pubertät begegnen uns Eltern oft eigene, teils ungeahnte Gefühle und Herausforderungen. Pubertät ist nämlich nicht nur eine Wachstumsphase für die Kinder, sondern diese so wichtige Lebensphase ist gerade auch für uns Eltern eine wertvolle Gelegenheit, uns selbst besser kennenzulernen und uns unserer eigenen Verletzungen bewusst zu werden.

Dieses Workbook und der dazugehörige Vortrag bieten Ihnen nicht nur fachlichen Input, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie, Gehirn-, Glücks- und Beziehungsforschung, ... sondern auch praxisnahe Übungen und Impulse, die Sie dabei unterstützen können, diese turbulente und herausfordernde Zeit mit mehr Gelassenheit und Freude zu meistern. 🧠🍀

Ich freue mich sehr, dass Sie diesen Weg mit mir gemeinsam gehen möchten und hoffe, dass dieses Workbook Sie unterstützen wird. ✨

Herzlichst,



Ines ❤️
Ines Berger



Ein kleiner
Reminder

Kinder brauchen keine perfekten Eltern!



Bildquelle: www.canva.com

*Good enough
is the new
perfect!*

Was verändert sich für die Eltern?

- Abschied von der Kindesliebe ==> Verlustängste
- Erziehen geht nicht mehr
- Abgabe von Kontrolle
- Werte kommen auf den Prüfstand



Bildquelle: www.stock.adobe.com



Bildquelle: www.stock.adobe.com

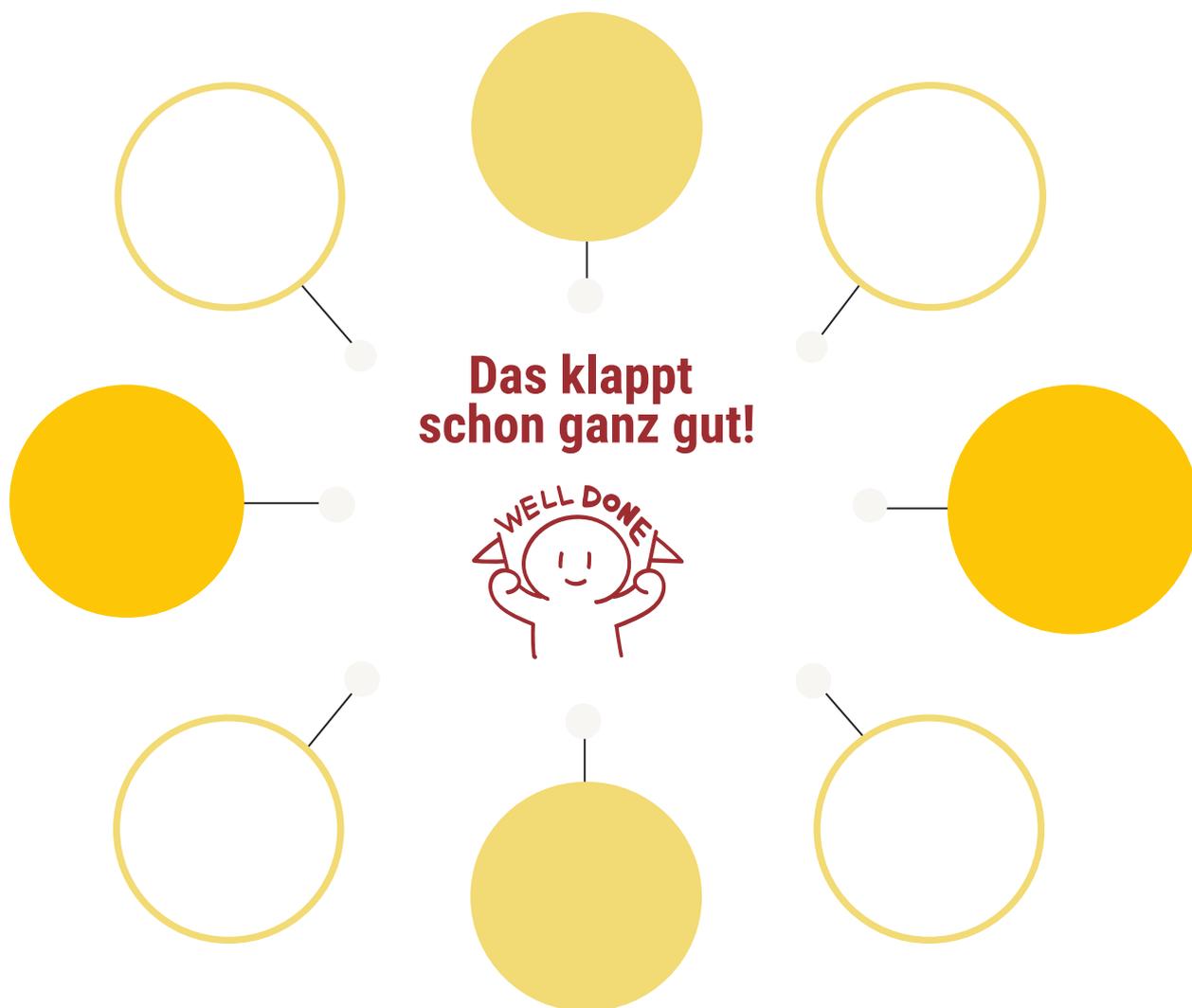
- Kommunikation wird schwieriger
- "Rückzahlungszeit"
- Konfrontation mit eigenen, unangenehmen Gefühlen
- Neuorientierung des eigenen Lebens

“
Wenn Kinder in die Pubertät kommen, müssen Eltern nicht nur umDENKEN, sondern auch umFÜHLEN.

—
- Remo Largo

Selbstlob stinkt nicht!!!!

- Worauf sind Sie als Mutter/Vater gerade richtig stolz?
- Was funktioniert im Alltag schon (sehr) gut?



Notizen

Was verändert sich für die Jugendlichen?

Gehirn im Umbau

- Gefühlsschwankungen
- Belohnungszentrum hyperaktiv

- Impulskontrolle im Umbau
- Hormone in Veränderung

- Entdecken der eigenen **Sexualität**.
- Herausfinden der **Verantwortung** für sich selbst.
- **Spagat** zwischen Integrität und Kooperation.

Körperliche Entwicklung

Erreichen der Geschlechtsreife:
erste Menstruationsblutung,
erster Samenerguss.

- **Peergruppen** werden immer wichtiger.
- **Loslösung** von den Eltern.
- Andere Sprache
- Suchen der **Geschlechterrolle**.

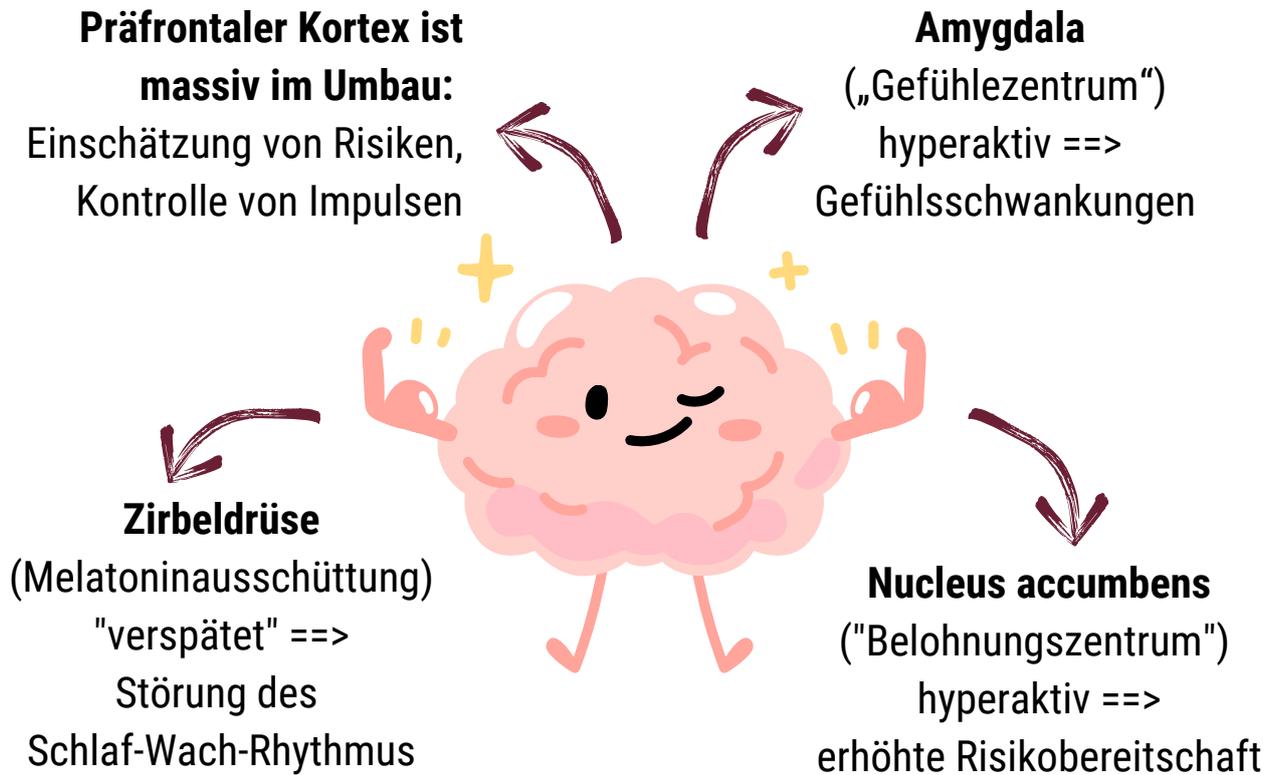
Pubertäres Wachstum:

- Wachstumsschub
- Veränderung der Körperproportionen
- Erreichen der Erwachsenengröße

Veränderungen im Sozialverhalten



Gehirn im Umbau



Welche Veränderungen bemerke ich bereits bei meinem Teenager?

Notizen



Was Jugendliche hassen

Jugendliche hassen viele Dinge und einige davon, können die Beziehung zu Ihrem Teenager langfristig negativ beeinflussen, wenn Sie diese zu häufig tun.

Jugendliche hassen es, wenn...

- sich Eltern zu viele Sorgen machen.
- sie definiert oder kategorisiert werden.
- sie sich als "Projekt" ihrer Eltern fühlen.
- sie bevormundet werden.
- sich Eltern ihrer wegen streiten.
- ihre Eltern ihnen misstrauen oder sie kontrolliert werden.
- ihre Eltern keinen Respekt für ihre Grenzen und ihr Privat-/Intimleben aufbringen.

Hören Sie genau hin! Welche Dinge tun Sie, über die sich Ihr Teenager häufig beschwert?



<input type="checkbox"/>	_____

Von liebevollen Gefühlen zu liebevollen Handlungen

“Wir wollen doch nur dein Bestes!” Dieser Gedanke verleitet Sie vielleicht zu Handlungen, die Sie als Elternteil zwar gut meinen, Ihr Teenager aber nicht als liebevoll empfindet. Wie kann es gelingen, Handlungen zu setzen, die Ihr Teenager auch als liebevoll empfindet? Hier angeführt sind einige Impulse, wie Sie Ihr Handeln neu denken können.

So können Sie Ihren Teenie begleiten und unterstützen

- Versuchen Sie, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen, denn Jugendliche handeln **nicht gegen die Eltern**, sondern **für sich selbst**.
- Bleiben Sie in Kontakt und hören „aktiv“ zu.
- Sprechen Sie eine „persönliche“ Sprache.
- Zeigen Sie Respekt, Interesse und Verständnis.
- Führen Sie Dialoge statt Konfliktgespräche.
- Üben Sie, Konflikte als “Geschenke”/Herausforderung zu sehen.
- Übernehmen Sie Verantwortung für das eigene Verhalten und Ihre Gefühle.
- Gestehen Sie sich selbst Fehler zu und seien Sie auch geduldig und mitfühlend mit sich selbst.
- Erinnern Sie sich an die eigene Pubertät.
- Üben Sie sich in Gelassenheit.
- Richten Sie den Fokus auf das Positive.
- Versuchen Sie, möglichst Vieles mit Humor zu nehmen.
- Lassen Sie Ihren Teenager eigene Erfahrungen machen.
- Kümmern Sie sich (wieder) um ihr eigenes Leben.
- Üben Sie zu vertrauen, zu vertrauen, zu vertrauen.

Mein nächster Babyschritt

Diese Handlungen werde ich ab heute konkret verändern:



A large yellow rectangular area with ten horizontal white lines for writing.





Ein kleiner
Reminder

*Seien Sie liebevoll und
geduldig mit sich und Ihrem
Teenie, denn neue
Verhaltensweisen brauchen
TRAINING!!!*



Ihre Notizen



Hier haben Sie Platz für all Ihre Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse zum heutigen Vortrag.

A large yellow rectangular area containing 20 horizontal white lines, intended for taking notes.



HERZLICHEN DANK FÜR IHR INTERESSE UND IHR VERTRAUEN! SCHÖN, DASS SIE DABEI WAREN!

*Wenn Sie mehr über mich, meine Arbeit und meine
Herzensthemen erfahren möchten, dann scannen Sie
gerne den QR-Code und tragen sich ganz unten in den
Newsletter ein und/oder Sie besuchen mich auf:*



[instagram.com/inesberger](https://www.instagram.com/inesberger)

[facebook.com/inesberger](https://www.facebook.com/inesberger)

www.inesberger.at

Thre 
Ines Berger