

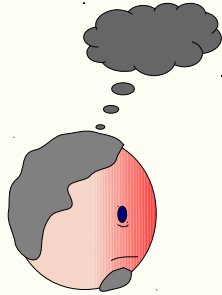
**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

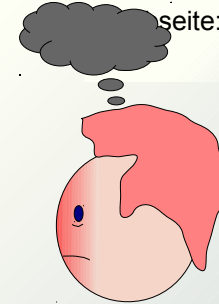
Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

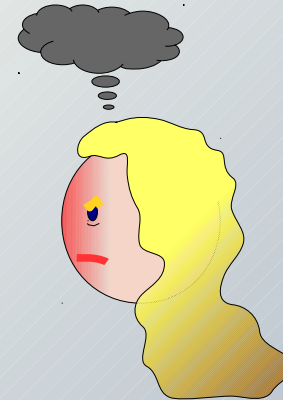
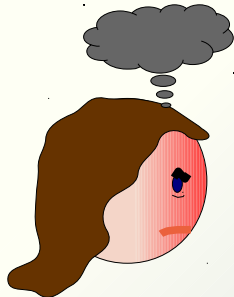
Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
[duschaffstes.eu](http://duschaffstes.eu)



Da bist du einfach



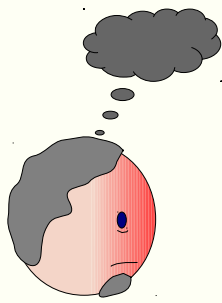
# SPRACHLOS



## Jede Entwicklungsphase hat ihre Herausforderungen:

Erik H. Erikson

Stadium	Bezeichnung	Lebensjahr	Thema
1	Säuglingsalter	1.	Ur-Vertrauen vs. Ur - Misstrauen
2	Kleinkindalter	2. - 3.	Autonomie vs. Scham und Zweifel
3	Spielalter	4. - 5.	Initiative vs. Schuldgefühl
4	Schulalter (Latenzzeit)	6. - 11/12.	Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl
5	Adoleszenz	-15./16.	Identität und Ablehnung vs. Identitätsdiffusion
6	frühes Erwachsenenalter		Intimität und Solidarität vs. Isolierung
7	Erwachsenenalter		Generativität vs. Selbstabsorption
8	reifes Erwachsenenalter		Integrität vs. Verzweiflung



**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)

## Themen der Pubertät:

### Selbstbild finden -

Was für ein Typ? Als Frau, Mann.  
Fähigkeiten, Neigungen

### Nach Vorbildern suchen -

Weltanschauliche Richtung

### Bei anderen gut ankommen -

Kommunikation – zu den „richtigen“ Leuten gehören.  
Pausenloses Telefonieren und Simsen

### Eigene Maßstäbe finden -

Sich anpassen, sich abgrenzen

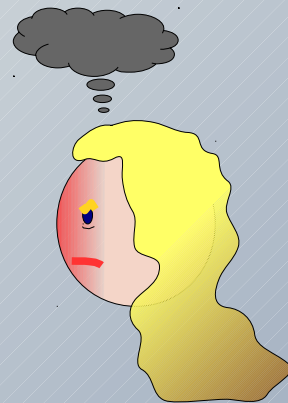
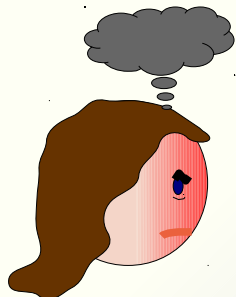
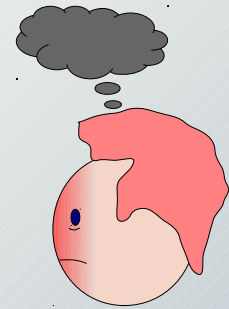
### Sexualität entwickeln -

Informationsquellen.  
Schöne, aufregende, auch leidvolle Erfahrungen  
sammeln.

### Sich von den Eltern lösen

Sich gemeinsamen Unternehmungen entziehen

Zu allem gibt es Unmengen von Informationen im Internet





**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

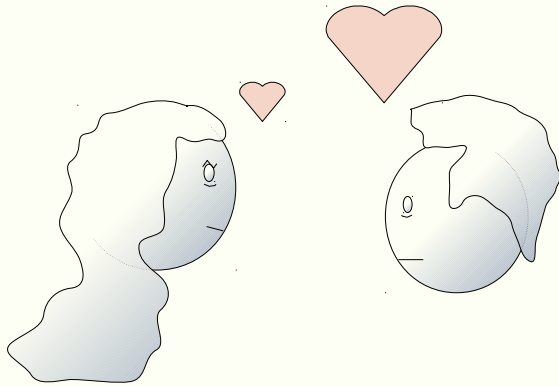
Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)

## Themen der Pubertät

Wie vermeide ich Kränkungen? Wie verberge ich meine Schwächen und Ängste?

- Lügen und Täuschen, um sich zu schützen.
- Angreifen, die vermeintlichen oder tatsächlichen Schwächen von Eltern und Lehrern herausstellen.
- Tumult anzetteln, wenn einem die Argumente ausgehen oder man sich nicht durchsetzen kann. Zum Beispiel Eltern anschreien und anpöbeln, Türen knallen.
- Aufgaben verweigern, die man nicht gut kann, bei denen sowieso nichts heraus zu kommen scheint.
- Oder einfach schweigen.





**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

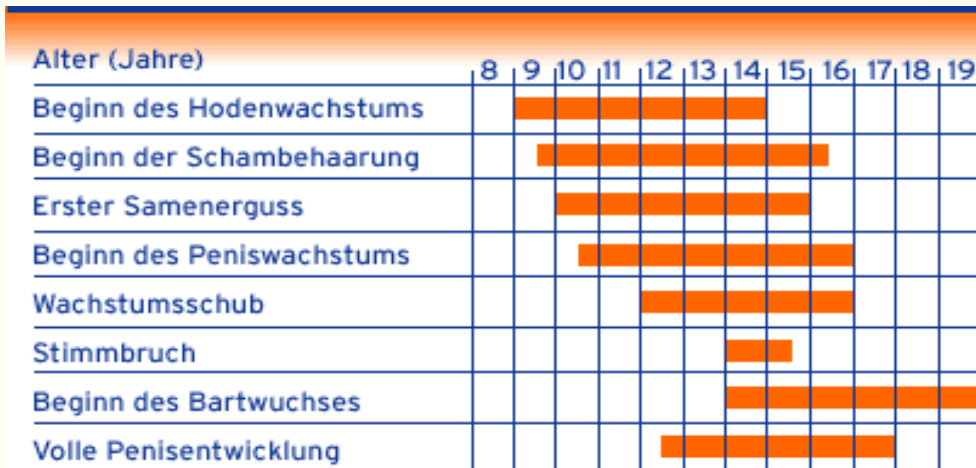
Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)

Körperliche Entwicklung in der Pubertät  
damit verbundene Selbstwertprobleme, überzogene Vorbilder von Perfektion in den Medien,  
Wunsch nach körperlichen Korrekturen



Jungen



Mädchen

[http://www.lustundfrust.ch/html/jugendliche/infos\\_14\\_1.htm](http://www.lustundfrust.ch/html/jugendliche/infos_14_1.htm)



**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaffstes.eu](http://duschaffstes.eu)

Neurale Entwicklung in der Pubertät  
Herabgesetzte Steuerungsfähigkeit (Entscheidungen, Durchhalten, Gefühle, Ertragen von Langeweile, Prioritäten setzen, Vorsätze durchhalten), Lust auf Abwechslung und Bewegung  
vor allem in der Gruppe überhöhte Risikobereitschaft, Stimmungsschwankungen

[http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2011/0616/thema\\_3.jsp](http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2011/0616/thema_3.jsp)

Die Reifung des Gehirns erfolgt von hinten nach vorne

[http://www.starke-eltern.de/htm/archiv/artikel/09\\_2005/baustelle.htm](http://www.starke-eltern.de/htm/archiv/artikel/09_2005/baustelle.htm)

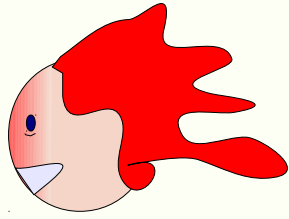
Ein nicht ausgebildeter Stirnlappen erschwert Jugendlichen die Entscheidungsfindung.

[http://www.planet-wissen.de/alltag\\_gesundheit/familie/pubertaet/index.jsp](http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/familie/pubertaet/index.jsp)

Weil das Gehirn einer Baustelle gleicht, schaden Alkohol, Nikotin und andere Drogen ganz besonders.

[http://www.planet-wissen.de/alltag\\_gesundheit/familie/pubertaet/video\\_hormone.jsp](http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/familie/pubertaet/video_hormone.jsp)





**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

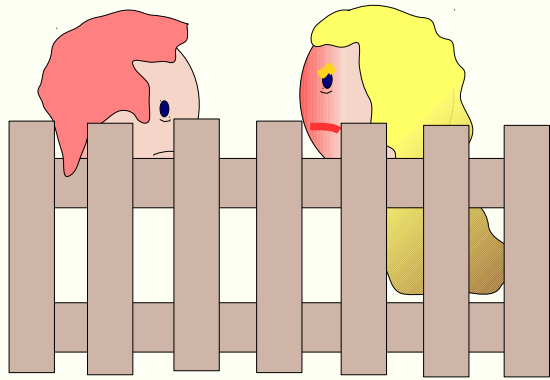
Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaffstes.eu](http://duschaffstes.eu)

## Risikobereitschaft

### Laurence Steinberg: Ergebnis eines Experiments - Straßenverkehrssimulation:

Die Teenager riskierten in Anwesenheit von Gleichaltrigen deutlich mehr, als wenn sie sie allein oder in Begleitung von Erwachsenen waren. Mit zunehmendem Alter nahm der Einfluss der Peers dann immer mehr ab und verschwand bei den über 24-Jährigen fast vollständig. Jugendliche haben also im Beisein ihrer Peers offenbar eine andere Risikowahrnehmung. Der potentielle Nutzen erhalte in ihren Augen dabei deutlich mehr Gewicht als die möglichen Gefahren.

### Überblick über die Arten von Mutproben von Maria Limbourg



**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)

## Gesellschaftliche Rahmenbedingungen, zum Teil im Widerspruch zum geistig/seelisch/körperlichen Entwicklungsstand

Lange Verschulung:

Der Schülerstatus eines 10.Klässlers unterscheidet sich nur wenig von dem eines ABC-Schützen.

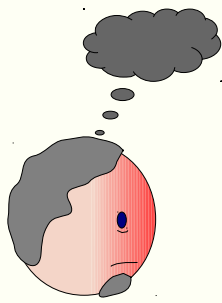
Das heißt: in der Phase mit großem Tatendrang ein Minimum an wirklicher Verantwortung.  
Körperlich weitgehend Erwachsene haben den Status von Kindern.  
Mut und Ideenreichtum dieser Phase wird gesellschaftlich zu wenig genutzt.

Lange finanzielle und familiäre Abhängigkeit

Unanschauliche Ausbildungs- und Berufswelt –  
Angst vor Arbeitslosigkeit

Strafunmündig bis zum 14. Geburtstag - Beschränkt strafmündig bis zum 18. Geburtstag und länger.  
Konsequenzen auf delinquentes Verhalten oft bis zur Unwirksamkeit verzögert. Dann aber irgendwann gnadenlose Härte. Das widerspricht der Lernpsychologie.





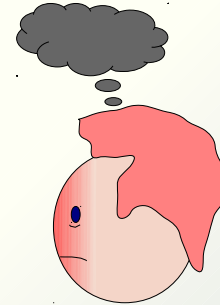
**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)



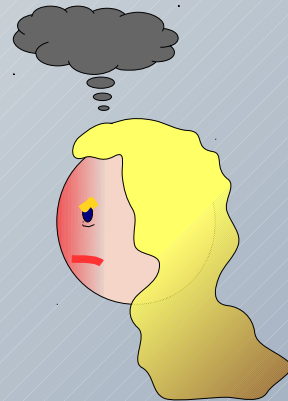
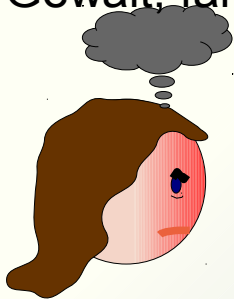
**Pubertätskrise als Verschärfung bereits angekündigter Schwierigkeiten:**

Einengende Erziehung: Verbote und Kritik oder symbiotische Enge

oder das Gegenteil: ungesteuerte Freiräume ohne viel Kümmern, niedriges Kommunikations-Niveau

Mitgelaufen, Pflichten erfüllt im Sinne für Eltern bequemer Selbständigkeit.  
Was bisher ein Vorteil war, kann zum Nachteil werden.

Gewalt, familiäre Krisen



**Stangl-Taller-at: Studien aus Österreich**

## Einsame Beschlüsse:

Mit meinem Vater rede ich nicht mehr

Für diesen Lehrer lerne ich nicht mehr.

Ich verlasse mein Zimmer nicht mehr.

Ich stehe morgens nicht mehr auf.

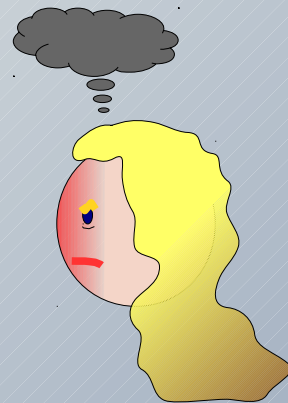
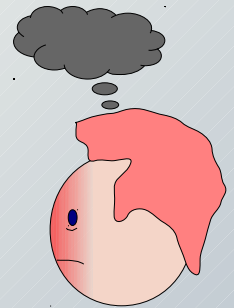
Ich verabschiede mich von Sauberkeit und Ordnung.

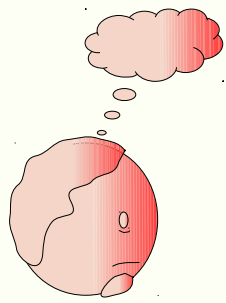
Ich nehme an Familienfeiern nicht mehr teil.

Über bestimmte Themen lasse ich nicht mehr mit mir reden.

Ich gehe nicht mehr zur Schule.

Ich mache X einfach weiter.





**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaffstes.eu](http://duschaffstes.eu)

## Quellen des Elternleids

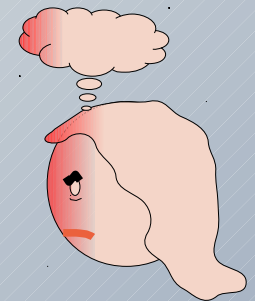
Beharren auf dem Bisherigen. Es soll so sein wie früher

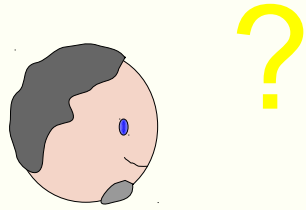
Dauerkonflikte – unauflösbarer Clinch

Gefühl der Unzulänglichkeit als Eltern: nichts was du machst ist richtig

Ich kann an gar nichts anderes mehr denken

Wenn Gespräche mit dem Mädchen oder dem Jungen überwiegend  
nicht aus echtem Interesse, sondern aus Angst geführt werden ...





**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)

## Richtung der Behandlung

Größere Freiräume und Erlaubnisse, dosiert

Wissen, was man selber hinnehmen will und kann und was nicht (Aufschreiben!)

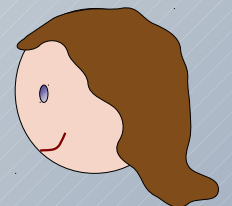
Flexibel sein, mentales Judo, nicht komplett vorhersagbar sein

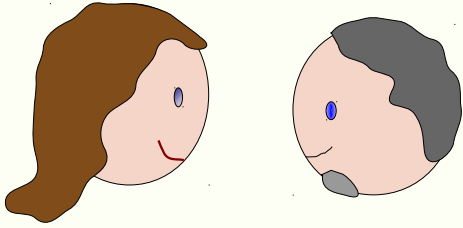
„Kläranlage des Geistes“: mindestens 10 Minuten täglich ununterbrochen schreiben. (Birkenbihl)

Einen Coach finden für kurze Fragen und Antworten (Birkenbihl)

Ihr Kind hat seine Gruppe. Sie auch?

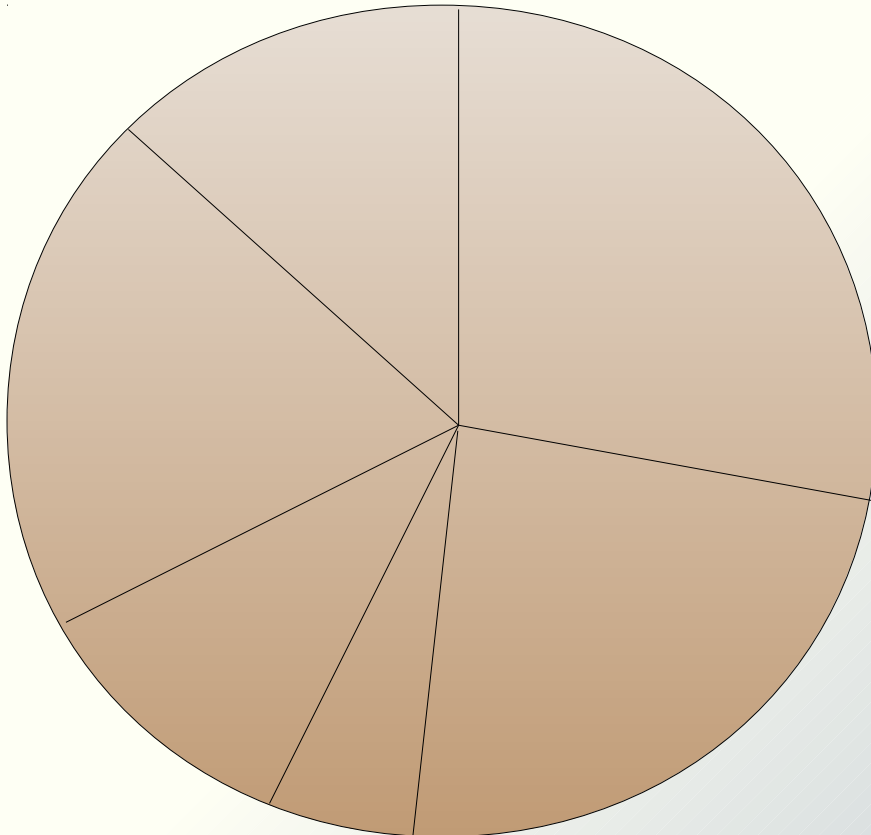
**und vor allem: ein eigenes Leben führen!**





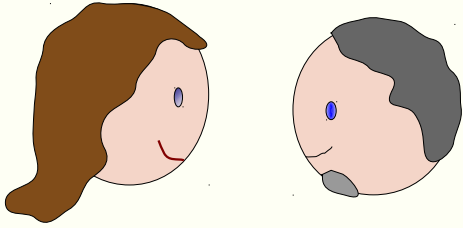
## Eine Energietorte

- für sich selber
  - wie es ist
  - wie es sein sollte
- für das Kind (Vermutung)



Wie groß ist der Energieanteil, das „Tortenstück“ für zum Beispiel:

- › die Partnerin/den Partner
- › die Kinder
- › den Beruf
- › das Auto
- › Multimedia (PC, Smartphone usw.)
- › den Urlaub
- › Parties
- › Musik und Theater
- › Beschäftigen mit dem Aussehen
- › den Alkohol (und andere Drogen)
- › den Fernseher
- › Putzen
- › das Geld
- › bestimmte Verwandte
- › usw.



**Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psych.**

Praxis für Bildungs- & Berufsberatung  
und psychologische Diagnostik

Mail: [praxis@uwewiest.de](mailto:praxis@uwewiest.de)

Tel. 04221 5848337

Webseite: [uwewiest.de](http://uwewiest.de)  
und: [duschaftstes.eu](http://duschaftstes.eu)

Was Eltern von pubertierenden Jugendlichen lernen können  
Wichtiges aus der Pubertät ins eigene Leben hinüberretten

Es ist gut, ab und zu den bisherigen Weg neu zu überdenken

Man sollte seinen eigenen Weg gehen und nicht nur für andere leben  
lernen

sich abgrenzen

Spaß haben

offen sein für neue Erfahrungen, raus aus den eingetretenen Pfaden

etwas ausprobieren

konsequent sein

Nicht nur reden, sondern auch handeln.

Nicht nur handeln, sondern auch reden.



## Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

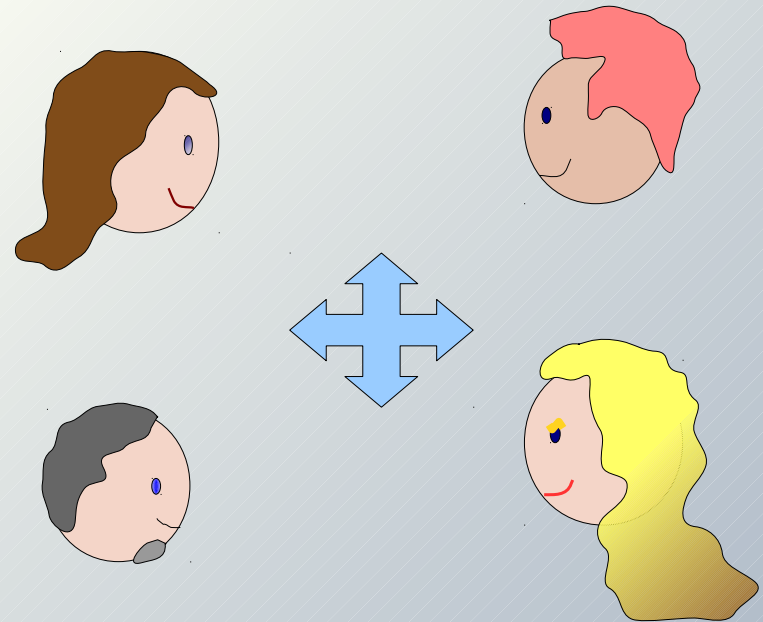
Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender  
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen  
dann nach gemeinsamen Lösungen“

Was wollen Sie hören, wenn Sie fragen:  
„Wie war es in der Schule?“

Inhaltliches Interesse am Unterrichtsinhalt?  
Hat sie/er sich auch angestrengt?  
Hat sie/er sich ordentlich benommen?  
Ist ihr/ihm auch kein Leid geschehen?  
Ich habe keinen Grund, mir Sorgen zu machen?  
Eigentlich nichts, nur ein bisschen Konversation?

Was sollte sie/er antworten, damit Sie zufrieden  
sind?



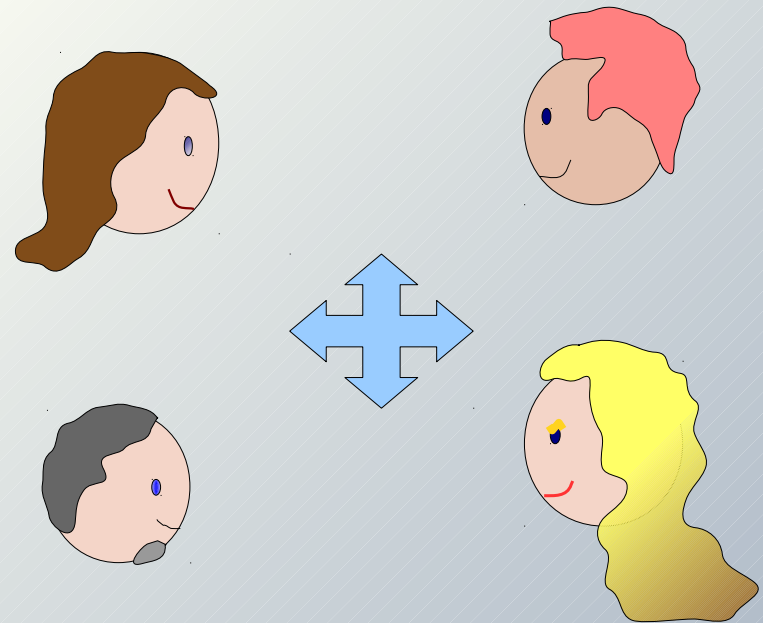
## Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender  
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen  
dann nach gemeinsamen Lösungen“

- Einmal die Woche, fester Termin, für alle verbindlich. Dauer: eine Stunde.
- Nur in ganz dringenden Fällen: vorher abmelden.
- Kasten, in den Zettel Fragen eingeworfen werden. Diese werden behandelt. Außerdem spontane Anliegen.
- Jede(r) übernimmt für einen Monat die Moderation. Moderation ist keine inhaltliche Leitung. Sie sorgt für einen ruhigen Ablauf. Jeder kommt zu Worte, niemand wird fertiggemacht, jeder wird ernst genommen.



## Gesprächsformen

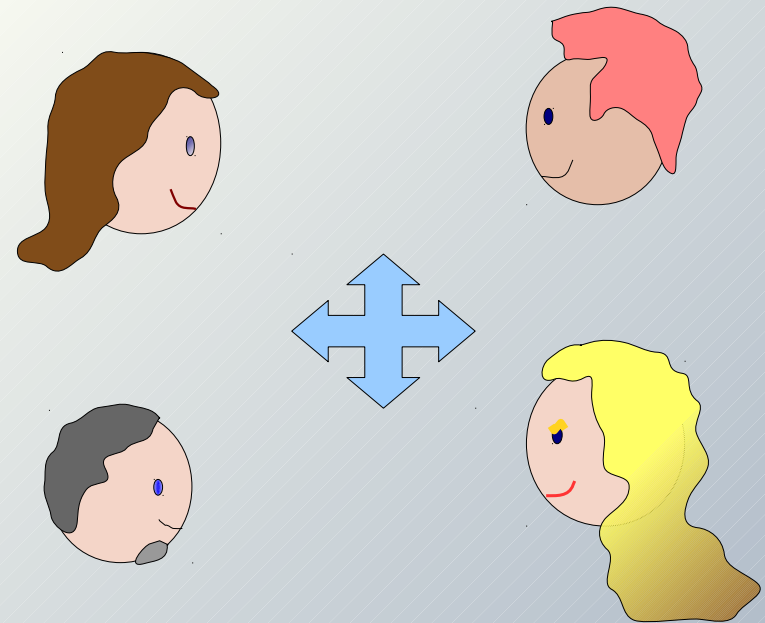
Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender  
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen  
dann nach gemeinsamen Lösungen“

### Ablauf

- Rückschau auf die Fragen und Lösungen der letzten Woche.
- Problemzettel und spontane Anliegen.
- Was ist am dringendsten? Reihenfolge und voraussichtliche Dauer.
- Beschäftigung mit dem Problem: die Person mit Problem (PmP) darf erzählen.
- Es werden nur Informations- und Verständnis-Fragen gestellt. Keine Suggestiv-Fragen, keine Ratschläge, keine Bewertungen.
- Und: Aktives Zuhören.



## Gesprächsformen

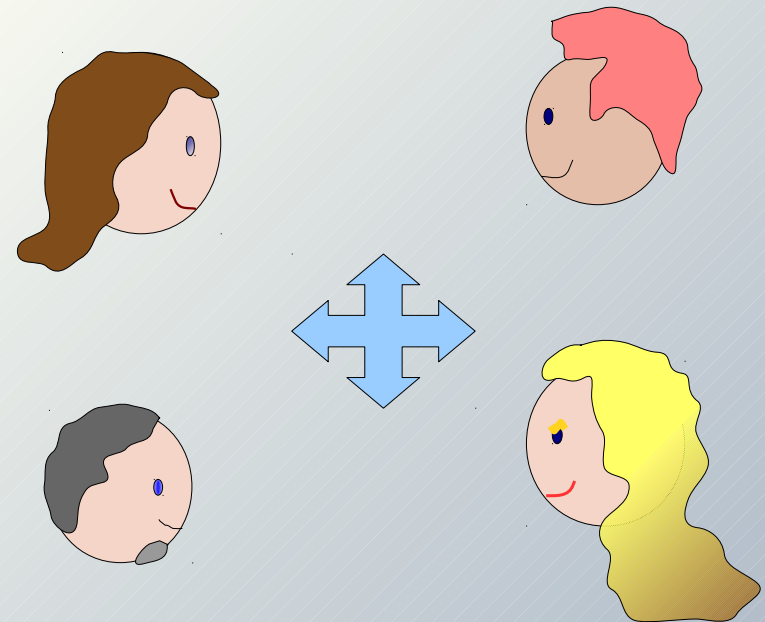
Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender  
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen  
dann nach gemeinsamen Lösungen“

### Lösungen

- Lösungen werden gesammelt. Dafür liegen Zettel bereit. Die PmP nimmt in dieser Phase nicht Stellung. Die Lösungen werden nicht bewertet und kommentiert.
- Die PmP bewertet jede Lösung, ob sie ihr gefällt, für durchführbar hält ...
- Die PmP sucht sich die ihr am besten gefallene Lösung heraus und ergänzt sie, malt sie sich genauer aus.  
Wie soll die Problemlösung genau ausgeführt werden? Braucht die PmP die Unterstützung von anderen?
- Die PmP sagt, wenn es genug ist oder ihr das alles zu viel wird ...



## Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender  
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen  
dann nach gemeinsamen Lösungen“

### Externe Moderation?

Eventuell ist am Anfang eine externe Moderation  
hilfreich. Eine bekannte Person des Vertrauens  
oder eine mit Familientherapie oder Supervision  
oder Gruppenarbeit vertraute Fach-Person.

### Nur Teile der Familie?

Wenn jemand sich überfordert fühlt, kann man  
auch eine Familienkonferenz mit Teilen der  
Familie beginnen.

Niemand soll ausgeschlossen werden, aber  
niemand sollte das Anliegen blockieren dürfen.

