



Kursinhalte

Weggefährten durch die Pubertät

**29 Lektionen à 5-15 Minuten
plus Bonusmodul mit 4 Lektionen**

Modul 1 : Pubertät- Aufklärung für die Eltern

- Lektion 1: Warum ein ganzheitlicher Kurs zum Thema Pubertät so wichtig ist
- Lektion 2: Wie die innere Haltung zum Kind den Verlauf der Pubertät beeinflusst
- Lektion 3: Begrifflichkeiten: Teenager, Pubertät, Adoleszenz
- Lektion 4: Mythen zum Thema Pubertät
- Lektion 5: Elternbindung als Schutzfaktor

Modul 2 : Ihr Kind besser verstehen

- Lektion 1: Die Funktion der Adoleszenz
- Lektion 2: Das neue Bewusstsein
- Lektion 3: Innere Konflikte – Innerer Stress
- Lektion 4: Das adoleszente Gehirn: eine Großbaustelle
- Lektion 5: Das Gehirn beeinflusst das Verhalten
- Lektion 6: Zeichen einer gelungenen Integration der Gehirnteile

Modul 3 : Sich selbst besser verstehen

- Lektion 1: Warum Eltern in der Pubertät so schwierig werden (Kontrollwahn vs. Autonomiebedürfnis)
- Lektion 2: Widerspruch: Konformität JETZT, Individualität SPÄTER!
- Lektion 3: Pubertät als Chance für elterliche Selbstreflexion
- Lektion 4: Das innere Kind

Modul 4 : Beziehungskiller entlarven

- Lektion 1: Fehlender Respekt vor Bedürfnissen
- Lektion 2: Fehlende Anpassung an die neue Elternrolle
- Lektion 3: Entartete Erwartungen – Quelle der Trennung
- Lektion 4: Unklare Grenzen – unklares Verhalten
- Lektion 5: Triggernde Kommunikation
- Lektion 6: Kinder ihren Freunden überlassen



Kursinhalte

Weggefährten durch die Pubertät

Modul 5: Die Beziehung schützen

- Lektion 1: Entscheiden Sie sich, wer Sie sein wollen
- Lektion 2: Respekt vor Ihrer Unwissenheit
- Lektion 3: Verbundenheit im Alltag aufrechterhalten
- Lektion 4: Achtsamkeit als Kernkompetenz

Modul 6 : Medizinwissen zum Thema Pubertät

- Lektion 1: Was ist Pubertät aus medizinischer Sicht
- Lektion 2: Pubertät bei Mädchen
- Lektion 3: Pubertät bei Jungs
- Lektion 4: Wann man zum Arzt gehen sollte

Bonusmodul : Warum ist es so wichtig, sich auf die Pubertät vorzubereiten

- Lektion 1: Familienkonferenz
- Lektion 2: Homosexualität, Bisexualität und Transsexualität
- Lektion 3: Aufklärung
- Lektion 4: Spirituelle Intelligenz als Schutzfaktor

Kostenlose Bonus PDFs zum Download:

- Umgang mit Liebeskummer
- Medien/Spiele
- Mobbing