

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Großbaustelle Jugendalter</b> .....	1
1.1	Teilbaustelle Körper .....	4
1.2	Umbaumaßnahmen im Gehirn .....	6
1.3	Renovierungsarbeiten am Ich .....	8
1.4	Baustellenpartner: Die Bedeutung sozialer Beziehungen .....	10
1.5	Viele Teilbaustellen, wenig Lösungen .....	14
1.6	Wackelige Statik: Unpassende Lösungen .....	17
1.7	Baustellenschäden durch Überlastungen .....	18
1.8	Erkennen von Überlastungen .....	20
<b>2</b>	<b>Zusätzliche Erschwernisse im Baustellenbetrieb</b> .....	25
2.1	Psychische Probleme .....	26
2.2	Somatische Erkrankungen .....	33
2.3	Soziokulturelle Probleme .....	38
<b>3</b>	<b>Medien im Baustellenbetrieb: Segen oder Fluch?</b> .....	43
3.1	Zahlen zur Mediennutzung im Jugendalter .....	44
3.2	Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Stress .....	46
3.3	Mediennutzung zur Stressreduktion .....	50
3.4	Die Rolle der Medienkompetenz .....	52
<b>4</b>	<b>Die Eltern: Hilfe oder ein weiteres Hindernis?</b> .....	57
4.1	Erziehungsverhalten, aber welches? .....	58
4.2	Gespräche führen .....	62
4.2.1	Ich versuche, dich zu verstehen: Empathie .....	62
4.2.2	Der Schlüssel zur Seele: Zuhören! .....	63
4.2.3	Türöffner und Türschließer .....	66
4.2.4	Gesprächsanlässe .....	68
4.2.5	Rückmeldungen geben .....	69
4.2.6	Modell sein .....	73
4.3	Elternstress durch die Großbaustelle Jugendalter .....	74
4.3.1	Stress mit Jugendlichen einordnen und relativieren .....	74
4.3.2	Veränderung braucht Ressourcen .....	75
4.3.3	Atemmaske im Flug durchs tägliche Leben .....	75
<b>5</b>	<b>Wege zur Organisation der Großbaustelle Jugendalter</b> .....	79
5.1	Stress auf Baustellen: Wie es dazu kommt .....	80
5.2	Fundament Ernährung .....	81
5.2.1	Koffein .....	82
5.2.2	Zucker .....	82

5.2.3	Flüssigkeit .....	84
5.3	<b>Fundament Schlaf</b> .....	85
5.3.1	Der normale Schlafzyklus .....	85
5.3.2	Schlafdefizite .....	85
5.3.3	Einschlafprobleme .....	87
5.3.4	Ein- und Durchschlafhilfen .....	88
5.4	<b>Probleme lösen: Alternativen bedenken</b> .....	90
5.5	<b>Weniger Chaos: Planung und Zeitmanagement</b> .....	97
5.6	<b>Das andere Extrem: Stress durch Langeweile</b> .....	103
5.7	<b>Konstruktiv denken: Positive Gedanken</b> .....	104
5.8	<b>Zwischendurch: Ruhe, Entspannung und Belastungsausgleich</b> .....	108
5.9	<b>Ressourcen nutzen: Auf eigene Stärken besinnen und Hilfe in Anspruch nehmen</b> .....	113
5.10	<b>Schnelle Stresskiller</b> .....	117
<b>6</b>	<b>Institutionelle Hilfen bei der Bewältigung von Problemen im Baustellenbetrieb</b> .....	119
6.1	Klassische Beratungs- und Unterstützungsangebote .....	120
6.2	Hürden auf dem Weg zu institutioneller Hilfe .....	125
6.3	Beratungsangebote im Internet .....	128
6.4	<b>SNAKE – ein Stressbewältigungsprogramm für Jugendliche</b> .....	133
	<b>Serviceteil</b> .....	137
	Literatur .....	138
	Stichwortverzeichnis .....	141