

# INHALT

Vorwort	5
<b>Warum wir immer ein bisschen siebzehn bleiben</b>	<b>7</b>
Der Teenager in uns	8
Vom inneren Kind zum inneren Teenager	20
<b>Pubertät – Die große Veränderung</b>	<b>25</b>
Hirn im Umbau: Unser Denkorgan verändert sich	27
Körper im Umbau	31
Beziehungen im Umbau: Freundschaft und Liebe	34
Ich im Umbau: Brave, Rebellen und ewige Selbstsucher	37
Die eigene Pubertät unter die Lupe nehmen	47
<b>Unser innerer Teenager und seine Schattenseite</b>	<b>52</b>
Besonders verletzlich	53
Positive Absichten	62
Schattenprogramme	66
Teenagertrauma	69
<b>Die Sonnenseite unseres inneren Teenagers</b>	<b>72</b>
Warum der erste Kuss der schönste ist	73
Prägende Resonanz Erfahrungen	75
Im Rausch der ersten Liebe	77
Große Sehnsüchte und Ideale	79
Sonnige Momente	81
Vorbilder und Idole	85
<b>Adulthood – Gern erwachsen sein</b>	<b>88</b>
Ist Erwachsensein langweilig?	89
Der Erwachsenen-Check	92
<b>Meine Eltern und ich – Ist die Ablösung gelungen?</b>	<b>109</b>
Verbundenheit und Loslösung	110
Sehnsucht nach Anerkennung	115
Papa ist der Größte	120
Heimliche Revoluzzer*innen	124
Besserwisser*innen	127
Peinliche Eltern	130

<b>Ich und ich – Wer bin ich eigentlich?</b>	<b>133</b>
Weiß ich, wer ich bin?	134
Wechseljahre – Die zweite Pubertät	137
Mich gibt es eigentlich nicht – Alien im Menschengewand	141
<b>Mein Körper und ich – Busenwachstum, Haare am Sack – und jetzt?</b>	<b>145</b>
Bin ich schön?	146
Dieser wunderbare, verhasste Körper	153
Forever Young – Die Angst vor dem Tod	157
Saufen bis zum Umfallen	160
<b>Meine Beziehungen und ich – Kann ich Freund*innen gewinnen?</b>	<b>165</b>
Freundschaft ist gesund	166
Ulknudeln und Klassenclowns	169
Nerds und Bücherwürmer	171
Mobbingopfer	173
<b>Meine Aufgaben und ich – Was muss ich leisten?</b>	<b>178</b>
Da mach ich nicht mit!	179
Ist doch egal, was ich tue – Enttäuschte Sinnsuche	181
Morgen ist auch noch ein Tag – Aufschieberitis	184
Das Bitte-keine-Besucher-Chaos	187
Gott ist tot – Ist Gott tot?	189
<b>Die Liebe und ich – Bin ich beziehungsfähig?</b>	<b>193</b>
Ich und du	194
Ich bin dann mal weg	199
Du wirst mich verletzen	202
It's All About Sex	205
<b>Versöhnung mit dem inneren Teenager in drei Schritten</b>	<b>212</b>
Schritt 1: Erkenne dein Schattenprogramm	214
Schritt 2: Heile deinen Teenagerschatten	227
Schritt 3: Brücke in die Zukunft	232
Dein neues Programm	243
Anmerkungen	250
Verzeichnis der Lichtblicke	252
Literatur	253
Impressum	256