



Teenager - Warum spricht mein Kind nicht mehr mit mir?

Teresa Heidegger, Kirsten Timmer

Trans Parents

Transformational Parenting.

Tiefe Verbundenheit.
Liebevolle Führung

www.TransParents.net



Chancen und Herausforderungen im Jugendalter

*Was brauchen unsere
Heranwachsenden von uns
ab ca. 12 Jahren?*

Herausforderungen

- ▶ Wir haben unsere Jugendlichen verloren
- ▶ Sie haben ihr Herz verschlossen, sich selbst gegenüber und uns gegenüber
- ▶ Sie haben nicht gelernt, ihre Gefühle zu regulieren, z.B. sie flippen aus wenn sie etwas nicht können oder haben Ängste vor Herausforderungen
- ▶ Sie haben nicht genug Erfolgserfahrungen (dazu braucht es echte Herausforderungen)
- ▶ Sie fühlen sich nicht bedeutungsvoll in ihrem Leben
- ▶ Unglücklich in der Schule / Es gibt zu viel Druck
- ▶ Mediensucht
- ▶ Gleichaltrigenorientierung
- ▶ Konflikte mit Eltern (Kontrolle/Ratlosigkeit)

**Ab 12/13 Jahren findet ein sensibler
Entwicklungssprung statt!**

Chancen

Fremdbestimmung ist vorbei.
Aber sie brauchen uns dennoch noch!

Sie werden zum König / zur Königin ihres
Lebens.

Wir stehen zur Seite, überreichen ihnen die
Krone und geben ihnen somit die Führung ihres
Lebens in ihre Hände.

Wir werden für sie zum Berater/zur Beraterin
ihres Lebens, zum Grossvesirs.

Wie geht das konkret?



- Die Zeit, Grenzen zu setzen, ist bei Jugendlichen vorbei. Sie wollen lernen, wer sie sind. Sie wollen erfahren, welche Konsequenzen ihre Entscheidungen haben. Und sie wollen ihre Wirksamkeit, also Agency, tagtäglich spüren.
- Durch unser Zuhören und interessiert Nachfragen kann sich im jungen Menschen etwas ordnen und sortieren.
- Wir brauchen das Vertrauen der Jugendlichen, um unsere Sorgen in Kontakt bringen zu können. Die Rolle des Großwesirs ist wie eine Ernte nach vielen Jahren des Beziehungsaufbaus.
- Wir beschäftigen uns mit ihrer Welt und signalisieren ihnen, dass wir Interesse haben, an ihrer Welt teilzuhaben.

Das Herz unserer Heranwachsenden wieder gewinnen

Gerade wenn unsere Jugendlichen sich abgewandt haben und dementsprechend unfreundlich und abweisend uns gegenüber sind, ist das eine riesige Einladung an uns, mit ihnen wieder tiefer in Beziehung zu gehen und ihr Herz wiederzugewinnen.

Das braucht sehr viel Mut, weil wir ja oft abgelehnt werden. Es bedeutet letztlich sehr viel Beziehungsaufbau, bis diese Herzverbindung wieder da ist.

- ▶ Was interessiert sie, kann ich mit Neugier auf ihre Interessen schauen?
- ▶ Was macht es mit mir, wenn sie mich auf meine Einladungen hin immer wieder mit ihren Trennungsbotschaften konfrontieren?

Das größte Geschenk, was wir Kindern ab 8/9 Jahren helfen lernen zu können als Vorbereitung fürs Jugendalter ist ...

- Eigenständige Entscheidungen treffen dürfen
- Hindernisse bewältigen lernen (unsere Zuversicht)
- Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen lernen
- Mit anderen kooperieren üben
- In einer reichhaltigen Umgebung voll zu leben



Digitale Medien

Interview von Benedikt
Zeitner mit Kirsten
Timmer:

[Computerspielesucht, Nullbock & Co -
Wie können Eltern in der Pubertät
unterstützend sein?](#)

Online Training “Beziehungsfähigkeit mit Kindern stärken”



Wir starten am 4. Oktober mit dem nächsten Online Training - persönlich live begleitet!

Early Bird Preis - du sparst 269.- Euro

[Homepage "Beziehungsfähigkeit mit Kindern stärken"](#)

Schau dir hier unseren Trailer an:

[Trailer zum Intensivtraining "Beziehungsfähigkeit mit Kindern stärken"](#)