



Inke Hummel

Miteinander durch die Pubertät

Gelassener begleiten, weniger streiten,
in Kontakt bleiben

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1622-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen.

Die meisten Eltern leiden unter den Stimmungsschwankungen, Diskussionen oder dem Desinteresse ihres Kindes. Die gute Nachricht: Eltern und Kind können ein Team bleiben. Die erfahrene Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel zeigt, wie ein entspanntes Familienleben mit Teenagern gelingt: Wie sprechen wir mehr miteinander und streiten weniger? Wie verändert sich meine Elternrolle? Wie gehen Teenager trotz Gruppendruck stark ins Leben? Inke Hummel unterstützt Eltern, deren Kinder gerade in die Pubertät starten oder bereits mittendrin stecken.

Aus dem Inhalt:

- Vorwort von Nora Imlau
- Die Pubertät – was ist das eigentlich?
- Wie lebt man ohne Strafen?
- Wie gehe ich mit den Gleichaltrigen um?
- Wie kann ich meinem Teenager Orientierung geben?
- Wie komme ich selbst nicht zu kurz?
- Gruppendruck und Sucht: Wie gehen Teenager stark ins Leben?
- Medien, Schule, Alkohol: wie vermeide ich konkrete Konfliktsituationen?

Die Autorin

Inke Hummel ist Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“, Leiterin für Eltern-Kind-Kurse und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien vom ersten Babyjahr bis zur Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Verein „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagogen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Inke Hummel ist verheiratet und hat drei Kinder im Teenageralter.

