

Leseprobe

Pubertät verstehen – was passiert da eigentlich mit mir?

von Katrin Müller

Diese Leseprobe enthält einen Auszug aus der Einleitung sowie einen Einblick in den Aufbau des Buches.

Einleitung – Warum dieses Buch entstanden ist

Pubertät ist eine Zeit, die vieles verändert.

Den Körper. Die Gedanken. Die Gefühle. Und oft auch das Miteinander.

Für Jugendliche fühlt sich diese Phase manchmal an wie ein ständiges Auf und Ab. Mal ist alles gut – und im nächsten Moment plötzlich alles zu viel.

Für Eltern, Lehrkräfte oder andere Bezugspersonen wirkt es oft genauso verwirrend: Reaktionen, die plötzlich stärker sind als früher. Rückzug. Diskussionen. Unsicherheit.

Was dabei oft fehlt, ist ein entscheidender Blickwinkel:

☞ Pubertät ist kein Problem – sondern ein Umbau. Ein Umbau, der nicht nur äußerlich sichtbar ist, sondern vor allem im Inneren stattfindet: im Gehirn, im Hormonsystem und in der Wahrnehmung.

Dieses Buch hilft dabei, genau diese Veränderungen zu verstehen.

Nicht kompliziert. Nicht bewertend. Sondern so, dass sie im Alltag Sinn ergeben.

Denn vieles, was in dieser Zeit schwierig wirkt, ist in Wahrheit ein ganz natürlicher Teil der Entwicklung.

ERFOLGREICH

Blick ins Buch

Im Verlauf dieses Buches erfährst du unter anderem:

- warum sich Stimmung und Verhalten plötzlich verändern
- welche Rolle Hormone dabei spielen
- warum Schlaf plötzlich „nicht mehr funktioniert“
- was im Gehirn während der Pubertät passiert
- wie sich der Körper entwickelt – und warum das so unterschiedlich verläuft
- wie Erwachsene diese Phase besser begleiten können

Antworten auf Fragen, die oft nicht gestellt werden

Manche Fragen tauchen in der Pubertät ganz automatisch auf. Und gleichzeitig sind es genau die Fragen, über die kaum gesprochen wird. Vielleicht, weil sie unangenehm sind. Oder weil man nicht weiß, wen man fragen kann.

Dieses Buch greift auch genau diese Themen auf – offen, verständlich und ohne Bewertung.

Zum Beispiel:

- Ist es normal, dass sich mein Körper „komisch“ anfühlt?
- Warum verändert sich mein Körper schneller oder langsamer als bei anderen?
- Warum bin ich plötzlich so emotional – ohne zu wissen warum?
- Wieso bin ich ständig müde, obwohl ich genug schlafe?
- Warum schwitze ich mehr als früher?
- Ist das alles noch normal?

Viele dieser Fragen sind völlig normal. Nur werden sie selten ausgesprochen.

Dieses Buch hilft dabei, genau diese Unsicherheiten einzuordnen – ruhig, verständlich und ohne Druck.

Auszug aus dem Inhalt

Der Körper im Wandel

Wachstum, Hormone, körperliche Veränderungen und warum kein Körper gleich ist.

Das Gehirn im Umbau

Warum Denken, Reaktionen und Entscheidungen sich verändern.

Gefühle, Stimmung und Verhalten

Zwischen Rückzug, Reizbarkeit und dem Wunsch nach Eigenständigkeit.

Identität, Selbstbild und Orientierung

Wer bin ich eigentlich – und warum sich diese Frage plötzlich so wichtig anfühlt.

Schlaf, Energie und Alltag

Warum der Rhythmus sich verschiebt und Müdigkeit zum Dauerbegleiter werden kann.

Pubertät verstehen und begleiten

Einordnungen und Impulse für Eltern, Lehrkräfte und Bezugspersonen.

Ein kurzer Einblick

Pubertät bedeutet nicht nur, älter zu werden. Sie bedeutet vor allem, sich neu zu sortieren.

Das betrifft nicht nur den Körper, sondern auch das Denken und Fühlen. Reaktionen, die von außen übertrieben wirken, sind oft Ausdruck innerer Prozesse, die gerade erst entstehen.

Das Gehirn befindet sich in dieser Zeit im Umbau. Verbindungen werden neu geknüpft, bewertet und teilweise auch wieder verworfen.

Das kostet Energie.

Und es erklärt, warum vieles gleichzeitig passiert: Emotionen sind intensiver, Entscheidungen impulsiver und der Alltag manchmal anstrengender als zuvor.

Neugierig geworden?

Im vollständigen Buch erfährst du:

- wie körperliche und psychische Veränderungen zusammenhängen
- warum Verhalten oft missverstanden wird
- wie man diese Phase besser einordnen kann
- und wie ein entspannter Umgang im Alltag möglich wird

Wenn du dich in diesen Themen wiederfindest und mehr verstehen möchtest, kannst du das vollständige E-Book über das Kontaktformular auf meiner Webseite bestellen.



**GESUND
ERFOLGREICH**
seit 2015