



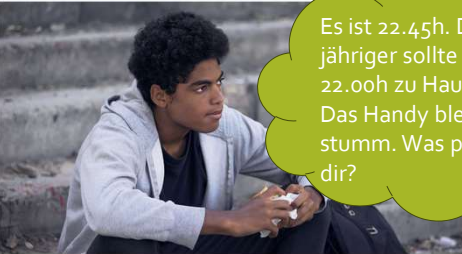
**PUBERTÄT:  
AUFBRUCH & UMBRUCH**

Elternvortrag Ueberstorf – 4. März 2026

1



2



Es ist 22.45h. Dein 14-jähriger sollte um 22.00h zu Hause sein. Das Handy bleibt stumm. Was passiert in dir?

3



**SIMONE WAMPFLER**  
miteinander.stark.sein



**SIG** SCHWEIZERISCHES INSTITUT  
FÜR GEWALTPRÄVENTION



5



**Grundlagen:**

Elternkurse «Starke Eltern – Starke Kinder®», Kinderschutz Schweiz

Anleitendes Erziehungsmodell

Infos unter [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

Buch: Chill mal! Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig (Matthias Jung)





6

„In einer Beziehung zwischen Erwachsenen sind beide gleichermaßen verantwortlich für die Beziehung. In der Beziehung zwischen einem Erwachsenen und einem Kind ist der Erwachsene für die Beziehungsqualität immer hundertprozentig verantwortlich!“


(Jesper Juul) (ist.)

Wofür übernehme ich 100% Verantwortung in der Beziehung?




7

**Ein starkes Selbstwertgefühl – die Basis für eine gesunde Entwicklung**



- Ein gesundes Selbstwertgefühl versetzt Menschen in die Lage, Erfolge zu erzielen, mit Problemen zurechtzukommen und Misserfolge zu bewältigen.
- Gegenseitiger Respekt bildet die Grundlage für das Selbstwertgefühl der Jugendlichen.
- Ermutigung – der Schlüssel zur Entwicklung des Selbstwertgefühls:
  - Ich glaube an dich!
  - Ich akzeptiere dich so wie du bist! (...nicht so, wie ich dich habe möchte...)
  - Du bist wertvoll – unabhängig von deiner Leistung!
- Ermutigung ist lernbar; ist eine Haltung – gegenüber uns selbst und unseren Kindern!



8



**PUBERTÄT VERBINDE ICH MIT...**

9



10



14

**Pubertät ganz allgemein:**

- Geschlechtsreife (Pubertas, lateinisch)
- Abschied von der Kindheit
- Urtümliche Gesellschaften feiern diesen Übergang
- In unserer Gesellschaft: Körperliche Reife tritt früher ein (bessere Ernährung, medizinische Versorgung...) – emotionale und finanzielle Unabhängigkeit trifft später ein!
- Länger anhaltende Jugendlichkeit auf Seite der Eltern => Bedürfnis nach Abgrenzung...

SIMONE WAMFLER  
MICHENERGIEKRAFT.GRUPPEN

15

**Pubertät = Umbruchphase**

- Körperliche Entwicklung
- Kognitive Entwicklung
- Psychische Entwicklung

**VORSICHT!**  
**Teenager in der Pubertät**  
 - unzurechnungsfähig  
 - kann alles  
 - weiß alles  
 - reizbar

SIMONE WAMFLER  
MICHENERGIEKRAFT.GRUPPEN

17

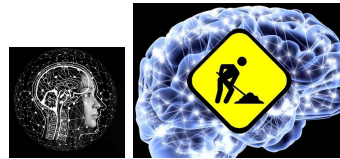
## Körperliche Entwicklung

- Wachstumsschübe
- Geschlechtsreife
- Ausschüttung Testosteron / Östrogen: Achterbahn der Hormone
- Wachstum Geschlechtsorgane
- Körperbehaarung
- Akne
- Veränderung Schlafrhythmus

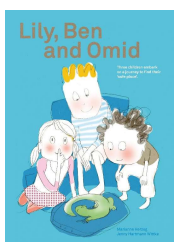
 SIMONE WAMFLER  
TRAUMPÄDAGOGIN

18

## Kognitive Entwicklung - Umbau des Gehirns



20



## MODELL GEHIRN

(GEMÄSS MARIANNE HERZOG,  
TRAUMPÄDAGOGIN)

21



## AUFGABEN & ENTWICKLUNGSSCHRITTE

 SIMONE WAMFLER  
TRAUMPÄDAGOGIN

22

## Aufgaben & Entwicklungsschritte: Jugendliche

- Soziale Rolle neu bestimmen
- Loslösung von den Eltern
- Körperliche Veränderungen annehmen
- Intellektuelle Leistungen vollbringen
- Festlegung zukünftiger Berufsziele
- Sexualität annehmen
- Freundschaften und erste Liebesbeziehungen



24

## Aufgaben & Entwicklungsschritte: Eltern

- Soziale Rolle neu bestimmen
- Loslösung von den Kindern und den damit verbunden Lebensinhalten
- Körperliche Veränderungen annehmen
- Handlungs- und Verhaltensalternativen: Wie wollen wir in Zukunft agieren/reagieren?
- Festlegung zukünftiger Berufsziele / Suche nach neuen Aufgaben
- Veränderung in der Sexualität annehmen
- Freundschaften pflegen, Neuordnung Partnerschaft



25



PAUSE

26

Was ist das Wichtigste, das Eltern ihren Kindern mitgeben können?

27

Jugendliche kommen zu Wort:  
Wofür bist du deinen Eltern dankbar?

[https://www.youtube.com/watch?v=pzCzaBn\\_mq4&t=193s](https://www.youtube.com/watch?v=pzCzaBn_mq4&t=193s)

28



HERAUSFORDERUNGEN  
& LÖSUNGSANSÄTZE  
IM FAMILIENALLTAG:

---

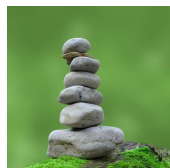
31



ICH BIN OK, SO WIE  
ICH BIN!  
ICH BIN WICHTIG!  
ICH KANN ETWAS!  
ICH WERDE  
GEBRAUCHT!  
ICH WERDE GELIEBT!

---

33



HUMOR- & GELASSENHEITSBRILLE

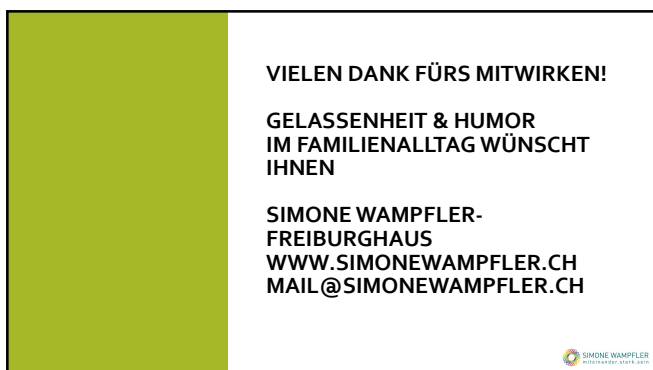
49



51



52



53