

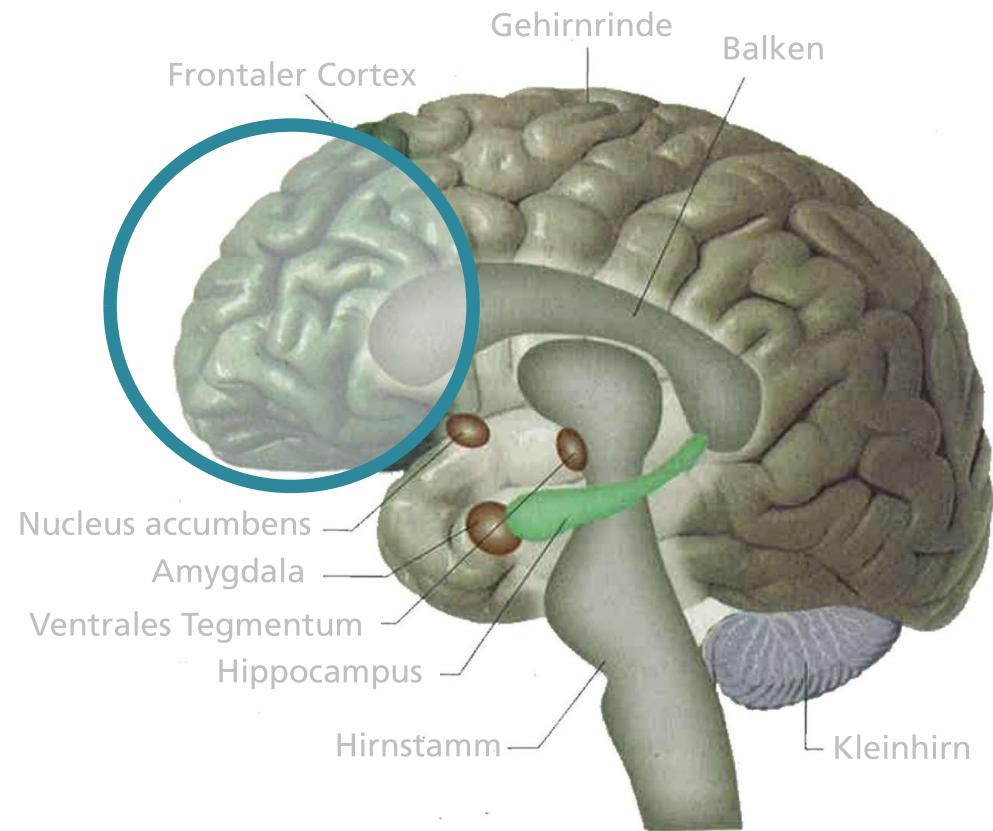


Pubertät

Vorsicht Baustelle



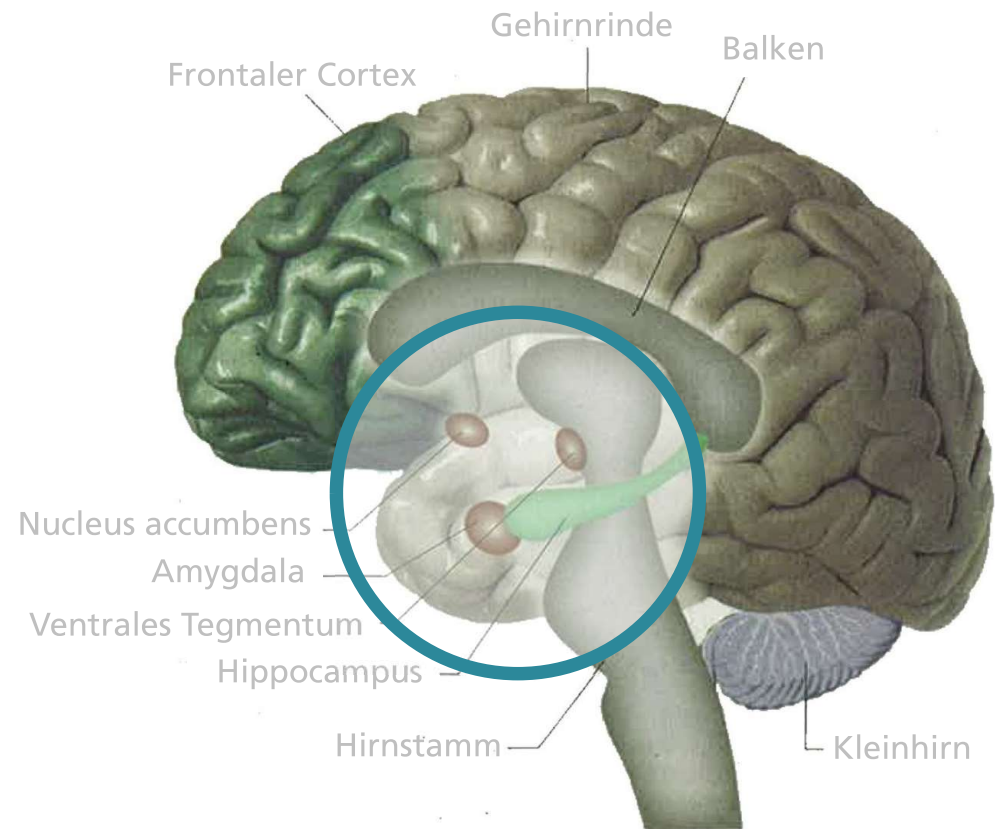
Hirn Hormone Herz



Hirn

Hormone

Herz



Hirn Hormone Herz

- Zeit investieren für die zukünftigen Aufgaben
- Risiko- und Fehlerabschätzung
- Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
- Planen und Entscheidungen treffen
- Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
- Kontrolle von Trieben und Bedürfnissen
- Investition in Gesundheit und Schlaf
- Reflexion und Übernahme von Verantwortung
- Zeitgefühl

| Hirn
Hormone
Herz

Was wirkt **nicht**?

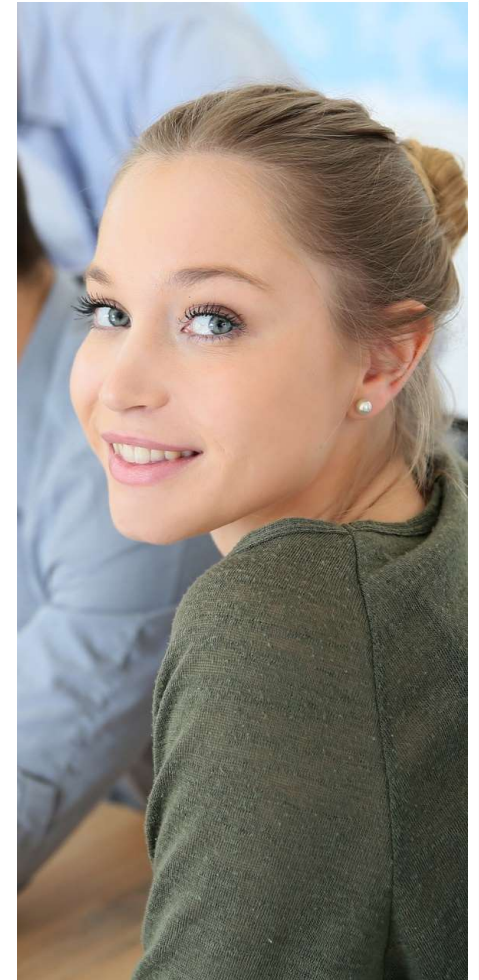
- Betonen von zukünftigen Nachteilen
- Drohen mit zukünftigen Gefahren
- Emotionales anbrüllen
- Rückzug
- Verantwortung abnehmen



| Hirn
Hormone
Herz

Chancen während der Pubertät

- hohe Aufnahmefähigkeit
- Vieles wird besser eingeprägt
- Konkrete Erfahrungen werden im Erleben gemacht
- Grosse Offenheit



| Hirn
Hormone
Herz

Was wirkt?

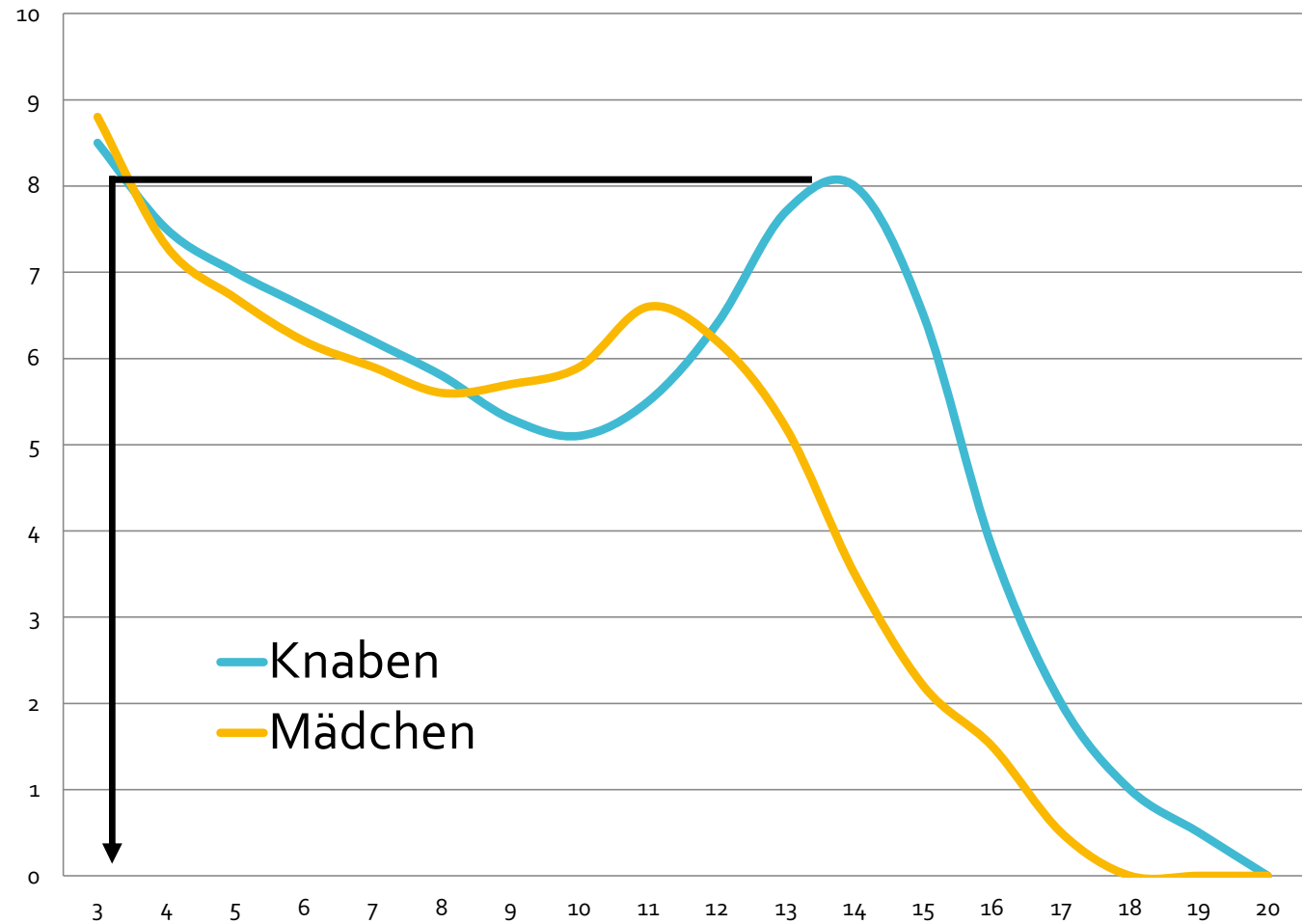
- Kurzfristige Anreize
 - Erfolge feiern / positive Emotionen
 - Standhaftigkeit / klare Grenzen
 - Verantwortung geben
(und sich enttäuschen lassen)
 - Humor
- im Erleben Erfahrungen machen lassen



Hirn
| Hormone
Herz



Hirn Hormone Herz



Hirn
Hormone
Herz



Hirn
Hormone
Herz



Hirn
Hormone
Herz

Was wirkt?

- echtes Interesse
- Grosses zutrauen
- echt sein

