

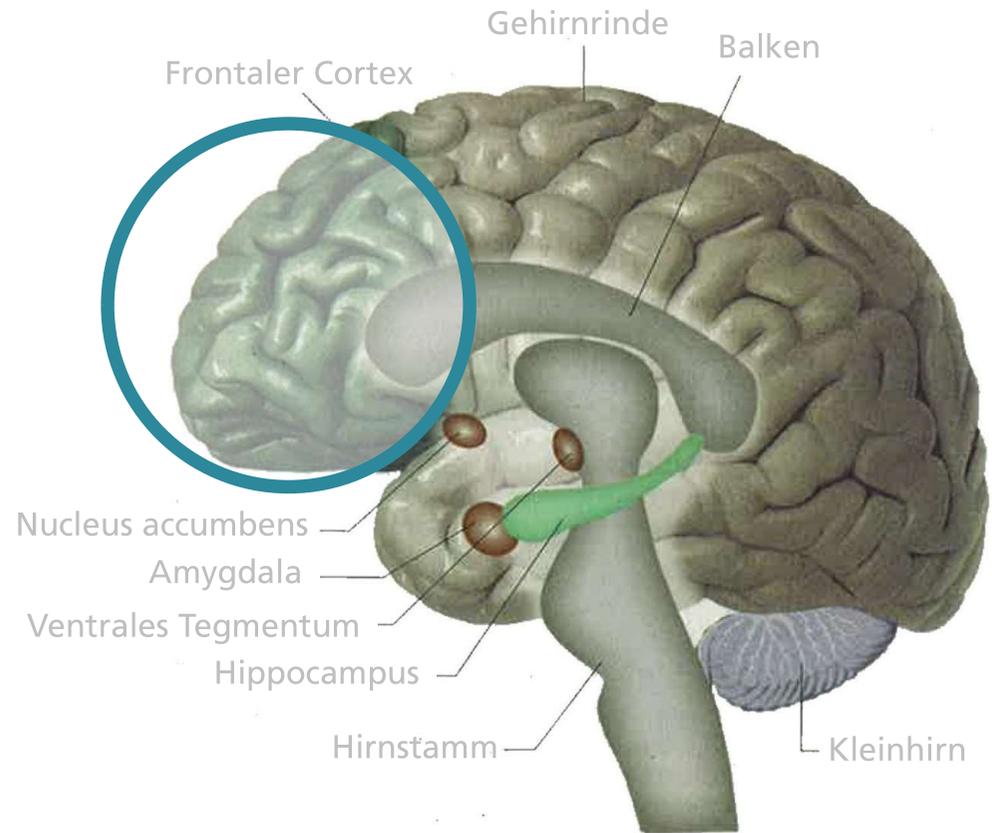


# Pubertät

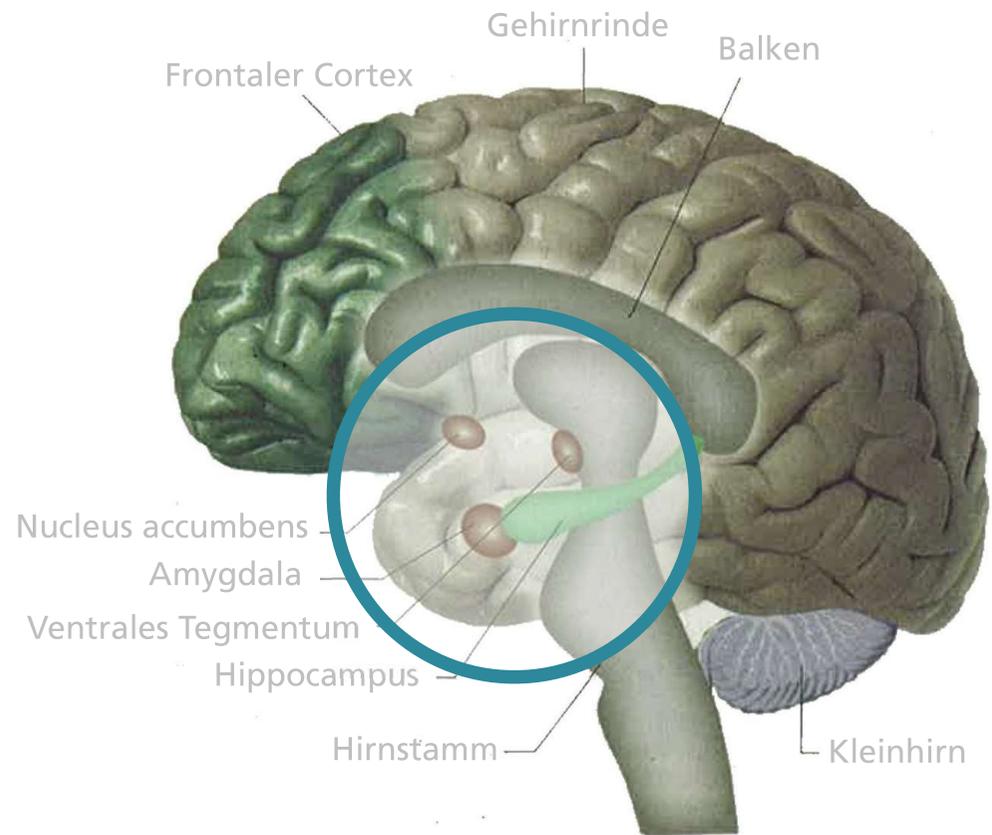
Vorsicht Baustelle



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**?

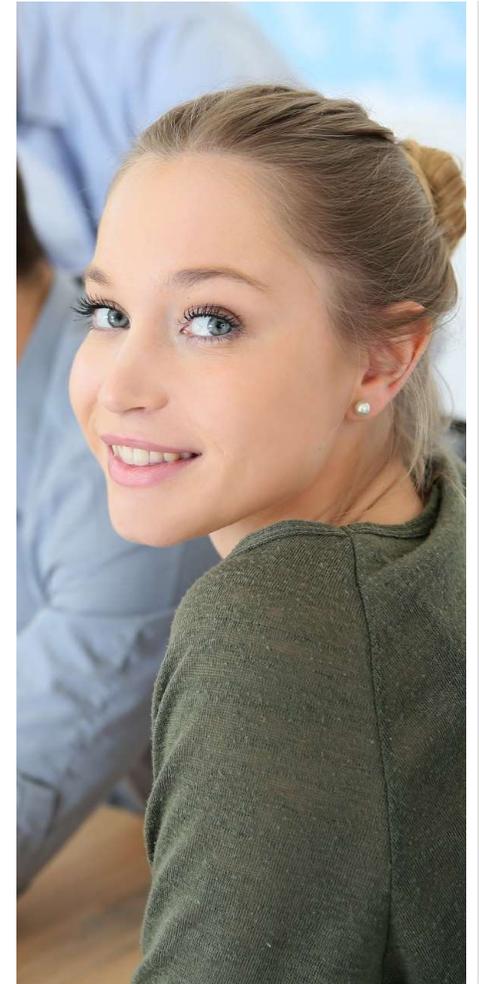
- Betonen von zukünftigen Nachteilen
- Drohen mit zukünftigen Gefahren
- Emotionales anbrüllen
- Rückzug
- Verantwortung abnehmen



| 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?

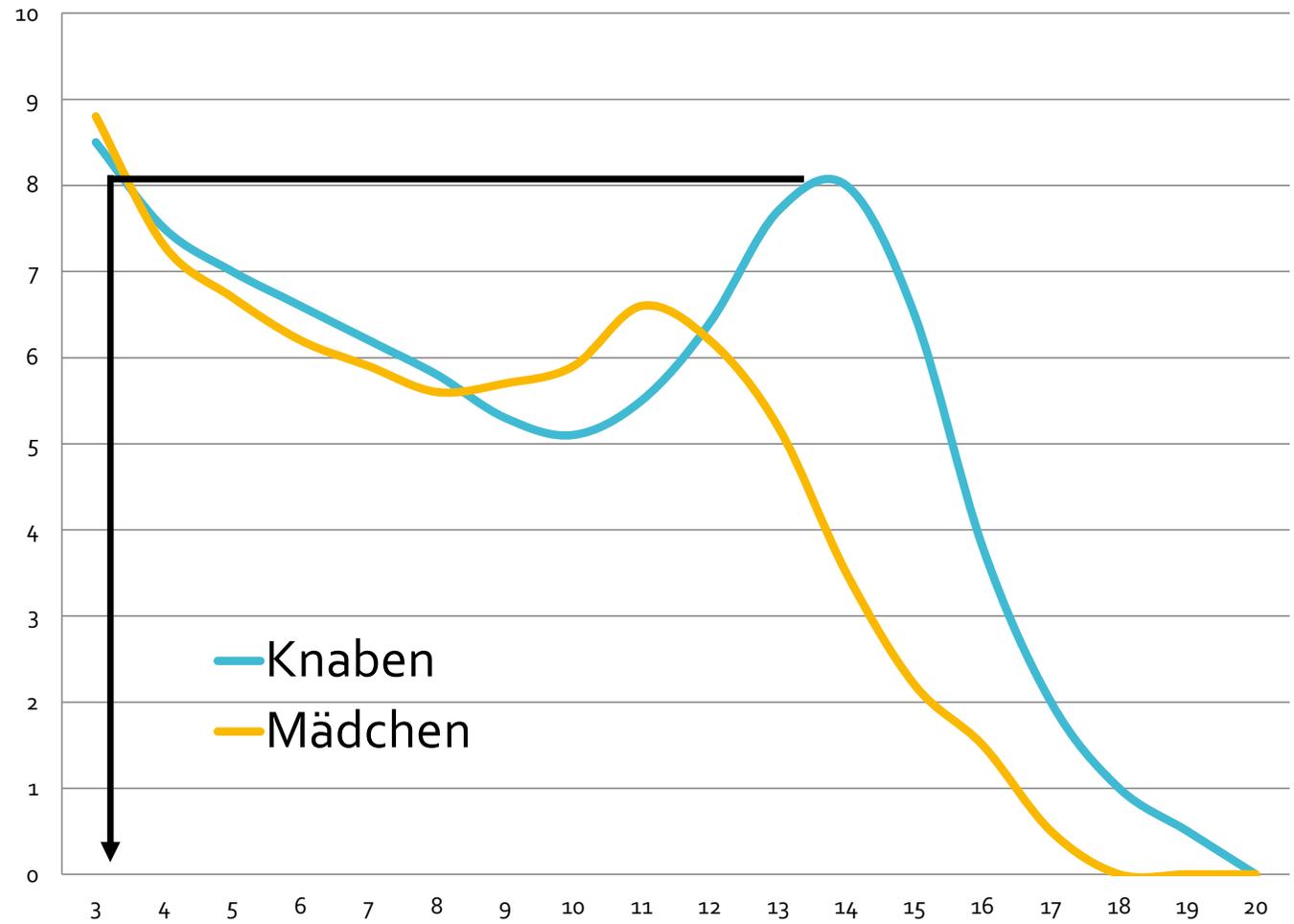
- Kurzfristige Anreize
  - Erfolge feiern / positive Emotionen
  - Standhaftigkeit / klare Grenzen
  - Verantwortung geben  
(und sich enttäuschen lassen)
  - Humor
- im Erleben Erfahrungen machen lassen



Hirn  
Hormone  
Herz



Hirn  
Hormone  
Herz



Hirn  
Hormone  
Herz



Hirn  
Hormone  
Herz



Hirn  
Hormone  
Herz

## Was wirkt?

- echtes Interesse
- Grosses zutrauen
- echt sein

