

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
----------------	---

## **Teil 1: Klare Ansagen – starke Jungen** 21

### **Keine Angst vor Führung** 22

Jungen brauchen uns anders als Mädchen	27
Klar sein kann man lernen	30
Jeder Junge ist anders	39
Machtfragen	45

### **Jungenkörper** 56

Filter im Kopf	59
Neuer »Bodykult« – Überzogene Körperideale machen Jungen Druck	61
Was wir Eltern für ein positives Körperbild tun können	69
Ist Sport für Jungen wirklich immer gut?	71

### **Jungenpsyche** 74

Wie wird der Junge zum Mann?	78
Macht Mama männlich? Die Bindung an die Mutter	80
Aufgabenbeziehungen	82
Verbindende Auseinandersetzung	83
Kämpfen mit Papa	84
Gleich sein: Die anderen Jungen	85

### **Sex – alles kein Problem!?** 89

Brauchen Jungen Pornos?	92
Bloß Provokation oder schon Sexismus?	95
»Pornokompetenz« entwickeln	96

<b>Achtung Männlichkeitsbilder</b>	99
Sehnsüchte und Ängste prägen die Vorstellung vom Männlichsein	102
Was tun, damit der Sohn kein Macho wird?	103
Mamma mia!	104
Modell Papa	107
Wir-Wirkungen gegen Egomanie	109
Revierverhalten traditionell und im Wandel	111
<b>Jungen und Schule: Was Eltern tun können</b>	116
Ganz normale Jungen zwischen Familie und Schule	122
Leistung bringen, Leistung verweigern	125
Raus aus der Verweigerungsfalle	127
Schule – nichts für Jungen?!	129
Das Image der Jungen in der Schule	132
Auch auf die Eltern kommt es an	137
<b>Smartphone, Konsole &amp; Co</b>	154
Krisenzone Medien	154
Klare Ansagen zum Was und Wie	158
Medien und Mobbing	162
Spiele ohne Grenzen	165
Was hilft? Medienkompetenz der Eltern	168
Sucht in Sicht?	171
<b>Jungen in der Pubertät</b>	176
Die wilden Jahre	179
Risikokompetenz statt Verbote	182
Druck durch gesellschaftliche Strukturen	189
Wer bin ich und, wenn ja, wie männlich?	193
Die Eltern pubertieren mit	196
<b>Glücksfall Führungskrise</b>	201
Wie jetzt? Führungsallerlei	204

Gesellschaftliche Faktoren	206
Individuelles: Elternängste, Schuld und Scham	207
Mütter führen anders, Väter auch	210
Mama, Papa, Oma und Opa	220
<b>Teil 2: Klar und nah – so geht's</b>	227
<b>Sieben Schritte zur gelingenden Jungenerziehung</b>	228
<b>1 Die persönliche Haltung:</b>	
<i>Klarheit beginnt in uns selbst</i>	231
Unflätiges Benehmen von Jungen – was tun?	233
Mut zur klaren Führung	234
Den eigenen Führungsstil entdecken	235
Vertrauen und Verantwortung	237
<b>2 Werte: Kompass durch die Erziehung</b>	239
Über Werte nachdenken	243
Integrität: der aufrechte Gang	244
Die persönliche Grenze	246
<b>3 Präsenz und Kontakt:</b>	
<i>Ganz hier und im Moment</i>	249
Jetzt bin ich ganz bei dir	252
Innere und äußere Ablenker	253
<b>4 Kommunikation:</b>	
<i>Klare Ansagen mit Körper und Sprache</i>	257
Zuhören und Antworten ohne Aber	258
Klare Ansagen brauchen auch mal einen Punkt	260
Lobende und kritische Rückmeldungen	262
Hilfreiche Kritik	265
Klare Ansage bei Schimpfworten	268
Fordern oder Bitten?	268

<b>5</b>	<b>Ruhe bewahren:</b> <i>Kostbares Gut Familienzeit</i>	272
	Warten können	273
	Ruhe jetzt!	274
<b>6</b>	<b>Respekt:</b> <i>Ich achte dich, du achtest mich</i>	277
	Sich auf Augenhöhe begegnen	277
	Wie Jungen Respekt zeigen	281
	Wenn zwei oder mehr mitmischen	288
<b>7</b>	<b>Regeln und Vereinbarungen:</b> <i>Ohne geht es nicht</i>	294
	Miese auf dem Beziehungskonto	297
	Was will ich und was will ich nicht?	300
	Flexibel bleiben	303
	Freiheit	308
	Und wenn nicht ...?	309
	Strafe muss nicht sein!	314
	Stopp-Kommunikation	315
	Rituale	317
	<b>Nachwort</b>	321
	<b>Zum Weiterlesen</b>	323
	<b>Adressen und Internet-Links</b>	325
	<b>Dank</b>	329
	<b>Der Autor</b>	331