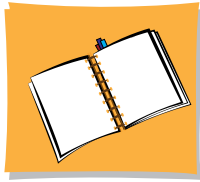


Komplementär-Medizin

# Balance



Erwachsen werden  
ohne Stress



Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# VOM ENTDECKEN ZUM ENTSCHEIDEN



Wenn nach der Geburt die Nabelschnur durchtrennt wird, ist dies die Ablösung vom Mutterleib. Dafür erwacht bei Vater und Mutter der Beschützerinstinkt: Herumkrabbeln, die ersten Schritte, Zähne und Worte – nichts entgeht den stolzen Eltern. Sie wachen aufmerksam über die anfänglichen Entdeckungsreisen ihres kleinen Lieblings in der grossen, weiten Welt. Aber irgendwann verändern sich Horizonte sowie Perspektiven. Die Eltern bemühen sich, den Draht zu ihrem Kind nicht zu verlieren – und müssen trotzdem lernen, loszulassen.

## Wer bin ich?

Plötzlich beginnt sich der aufwachsende Mensch selbst zu entdecken. Seinen Körper, sein Wesen, seine Rolle in der Gesellschaft, die Sexualität und natürlich die Erwachsenenwelt. Die Einflüsse kommen von überall rundherum. Ob von den Eltern, Kameraden, Lehrern, falschen Freunden oder aus den Medien. Der eigene Filter funktioniert noch nicht, Informationen einordnen ist schwierig. Und das Verantwortungsgefühl ist erst im Entstehen begriffen. Eltern müssen sich bemühen, den vernünftigen Dialog aufrechtzuerhalten, was auch immer geschieht.

## Zwischen Chillen und Ausflippen

Oft reagieren die Jugendlichen emotional und von uns aus gesehen überempfindlich. Eine scheinbar harmlose Äusserung kann

zum Drama führen. Ereignisse in der Schule oder der Freizeit verursachen vehemente Stimmungsschwankungen. Von einer demonstrativen Coolness bis zum überbordenden Gefühlsausbruch ist alles drin. Als Eltern die Ruhe zu bewahren, fällt nicht immer leicht, doch ist es besonders jetzt entscheidend, dass wir unserem Kind das Gefühl geben, ernst genommen zu werden. Verständnis und Mitgefühl zeigen ist ebenso wichtig wie das vernünftige Kundtun unseres Standpunktes.

## Das offene Gespräch pflegen

Zuhören können und ausreden lassen fördert das gute Klima. Am besten lassen wir die Jugendlichen ihre Erlebnisse schildern und besprechen danach die Dinge, suchen gemeinsam nach gangbaren Wegen und analysieren. Wir unterstützen dabei, eigene Lösungsansätze zu erarbeiten und helfen, diese weiterzuentwickeln.

## Ruhelos auf der Suche

Jugendliche probieren modische Styles aus, schauen vieles von Kollegen oder populären Vorbildern ab und suchen nach der eigenen Identität. Die Akzeptanz in der Clique und generell die Wirkung auf andere spielen eine immer wichtigere Rolle. Dabei kommen auch Alkohol, Zigaretten und Rauschmittel aller Art ins Spiel. Strikte Verbote und laute Worte bewirken oft das Gegenteil. Viel mehr

erreichen wir, wenn wir unseren Nachwuchs dazu auffordern, die eigene Verantwortung zu übernehmen. Aber nicht, ohne unsere Grundwerte sowie unseren Standpunkt mit auf den Weg gegeben zu haben.

### Essenzielle Entscheidungen

Und zu all den persönlichen Fragen, die pausenlos beschäftigen, kommt noch der Druck in der Schule. Ausserdem haben die Eltern ihre Erwartungen. Mit dem Ende der obligatorischen Schuljahre drängt plötzlich eine ernsthafte Entscheidung. Es geht darum, die Weichen für die Zukunft zu stellen: Gymnasium oder Berufslehre? Wer weiss in diesem Alter schon ganz genau, wohin sein Weg führen soll? Die Eltern können behutsam beraten, müssen gut zuhören, einfühlsam beurteilen und dürfen niemals zwingen. Das Leben fordert in dieser Phase schon genug von den Jugendlichen!



### Baustelle Gehirn

Das menschliche Hirn gleicht in der Phase der Pubertät einer regelrechten Grossbaustelle. Alles ist in einer Umgestaltung begriffen und zwischen dem zehnten und zwölften Lebensjahr lösen die Sexualhormone ausserdem die körperliche Entwicklung zur Geschlechtsreife aus.

Der Umbau verläuft nie gleichmässig und erfolgt in verschiedenen Bereichen zu unterschiedlichen Zeiten. Aus diesen turbulenten



Entwicklungsphasen resultiert das unberechenbare Verhalten.

### Das Fundament bewahren

Wenn Kinder zu Erwachsenen werden, ist es umso wichtiger, was auf den Menüplan kommt. Leider haben die Eltern nicht immer die Kontrolle darüber und die Versuchung von Fastfood oder Süssem lockt an jeder Ecke. Schlaf ist das zweite zentrale Thema. Gerade in dieser Lebensphase leidet oft auch die Nachtruhe. Sei es wegen bevorstehender Prüfungen, des ersten Liebeskummers oder wegen des veränderten Stoffwechsels. Jugendliche reagieren stärker auf alle Arten von Erregungszuständen. Das dritte Standbein des ganzheitlichen Wohlbefindens ist die Bewegung. Sportliche Aktivität bereits in jungen Jahren zahlt sich im Erwachsenenalter aus. Wer als Kind seine Muskulatur trainiert, leidet später seltener unter Verspannungen.

### 5 herausfordernde Jahre

Jedes Kind entwickelt sich ganz individuell. Manche fangen früher an, andere zählen eher zu den sogenannten Spätzündern. Während die einen ausgeglichener sind, fahren andere auf einer emotionalen Achterbahn. Nicht alle verhalten sich gleich aufmüppig. Wenn die Kindheit zu Ende geht, wird es grundsätzlich schwieriger für die Eltern, Einfluss auf ihren Nachwuchs zu nehmen. Sie müssen lernen, loszulassen und die Charakterbildung sowie das Verantwortungsbewusstsein zu fördern.

Wir beraten Sie gerne in allen möglichen Bereichen zu diesem Thema.