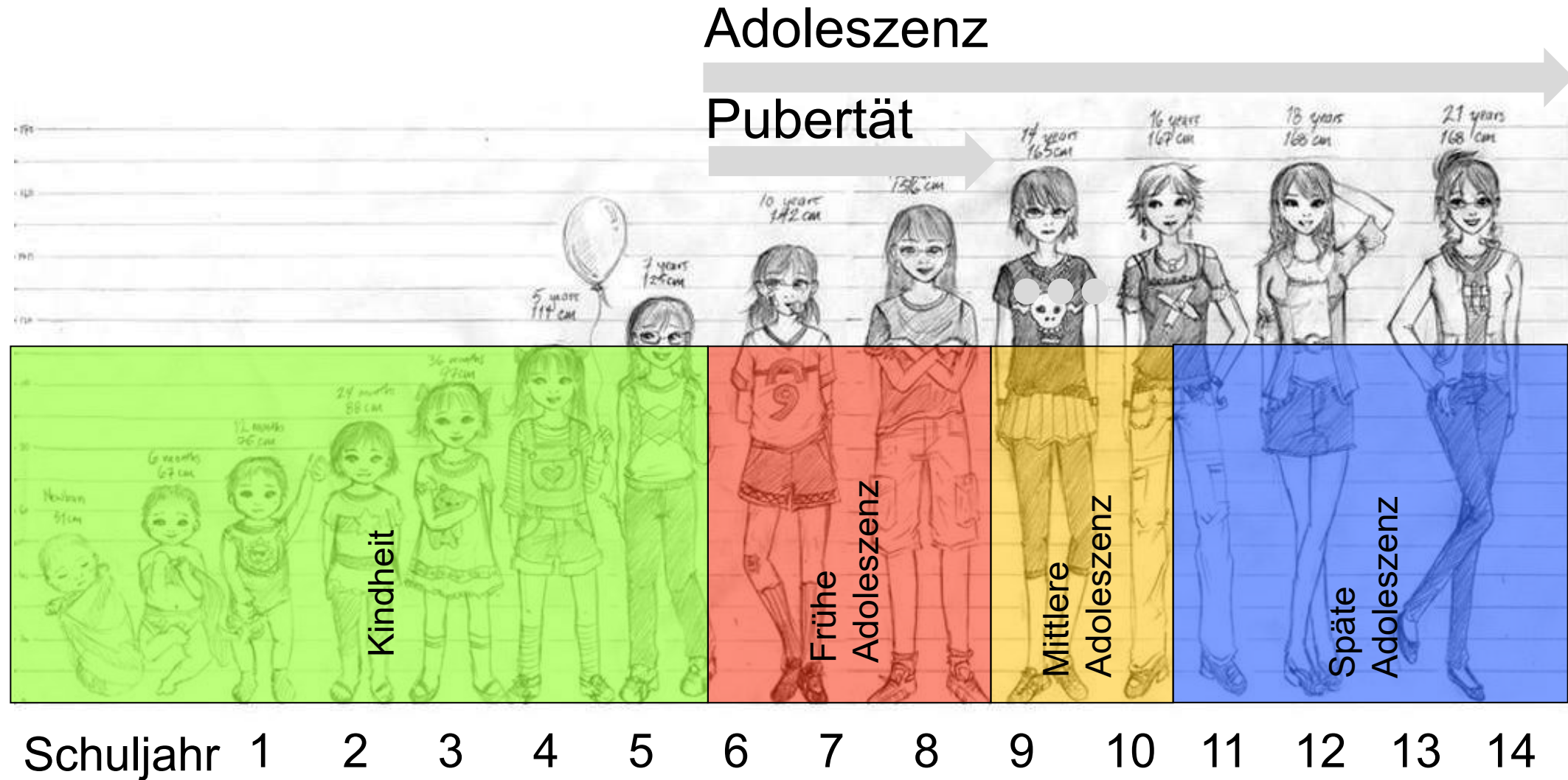
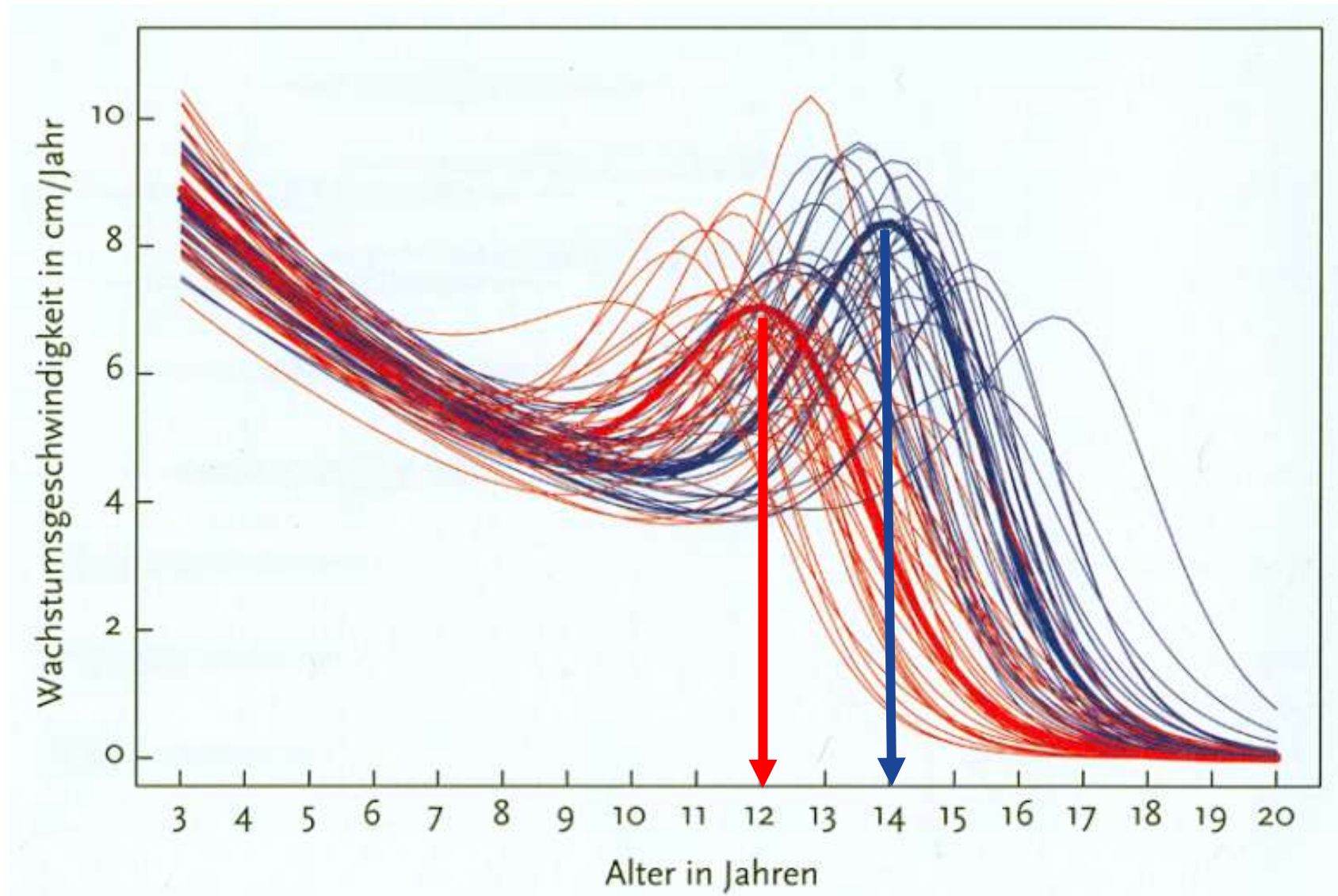


«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»

Sokrates gr. Philosoph 469 v. Chr. † 399 v. Chr

- Körperliche Veränderungen
- Schlaf, Psyche und Lernen
- Null bock, Drogen und Risikoverhalten
- Sexuelle Identität
- Ordnung und Planung
- Beziehungswandel
- Neue Medien
- Werteentwicklung
- Talententwicklung, Lebenstraum und Berufswahl
- Sinn und Chancen der Pubertät
- Wann ist der Spuk vorbei?





Mädchen
Knaben



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Mädchen

Alter in Lebensjahren

9 10 11 12 13 14 15 16 17

Beginn Schambehaarung

Beginn Brustbildung

Rundung der Hüfte und Oberschenkel

Erste Regel

Reife Brust

Jungen

Beginn Schambehaarung

Beginn Hodenwachstum

Beginn Peniswachstum

Erster Samenerguss

Stimmbruch



Pubertäre Gynäkomastie



GEO Sept 2005

Hormonelle Umstellung

Östrogen und Progesteron
Emotionale Labilität

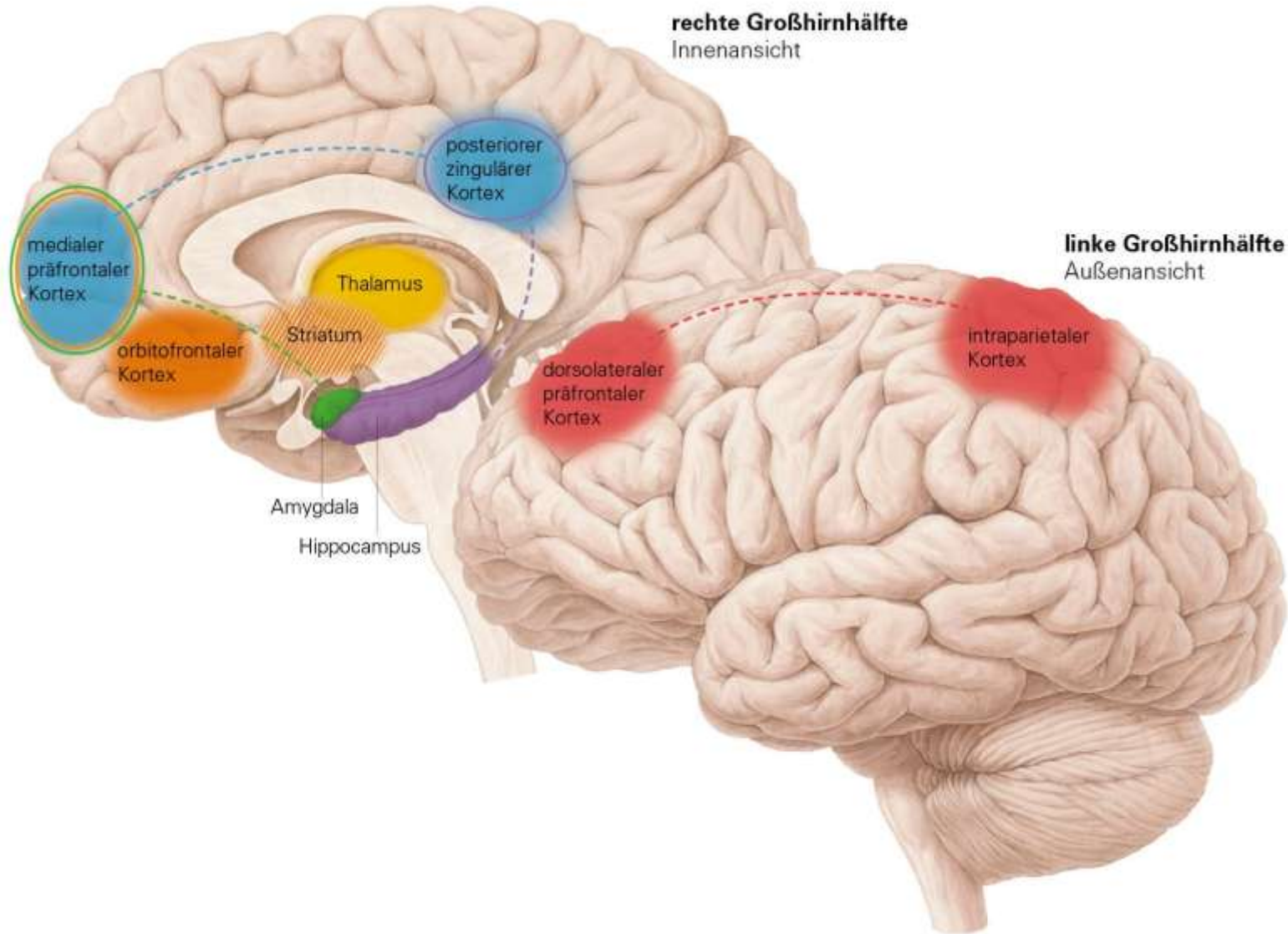
Testosteron
Aggression

Melatonin
Tagesrhythmus (wach bleiben)

Ich kann nicht einschlafen!



Folgen des Schlafmangels



Tagträumen ↗

emotionaleres Verhalten ↗

Risikoverhalten ↗

Wachheitssignale ↘

Aufmerksamkeit
und Arbeitsgedächtnis ↘

Merkfähigkeit ↘

Schlafstudie am SBW-Talent-Campus Bodensee



Alter	Ø Schlafdauer (Stunden)	Empfohlen (Stunden)
12	8.25	9 - 11
13	8.17	9 - 11
14	8.02	8 - 10
15	6.80	8 - 10
16	7.13	8 - 10
17	6.67	8 - 10
18	6.71	8 - 9

Geschlecht	Ø Schlafdauer (Stunden)
männlich	7.60
weiblich	7.93

Auswirkungen (Summe der Korrelationen)



Schlafdauer

Lernen: 0.93

Körper: 0.84

Mental: 0.82

Schlafqualität

Lernen: 1.39

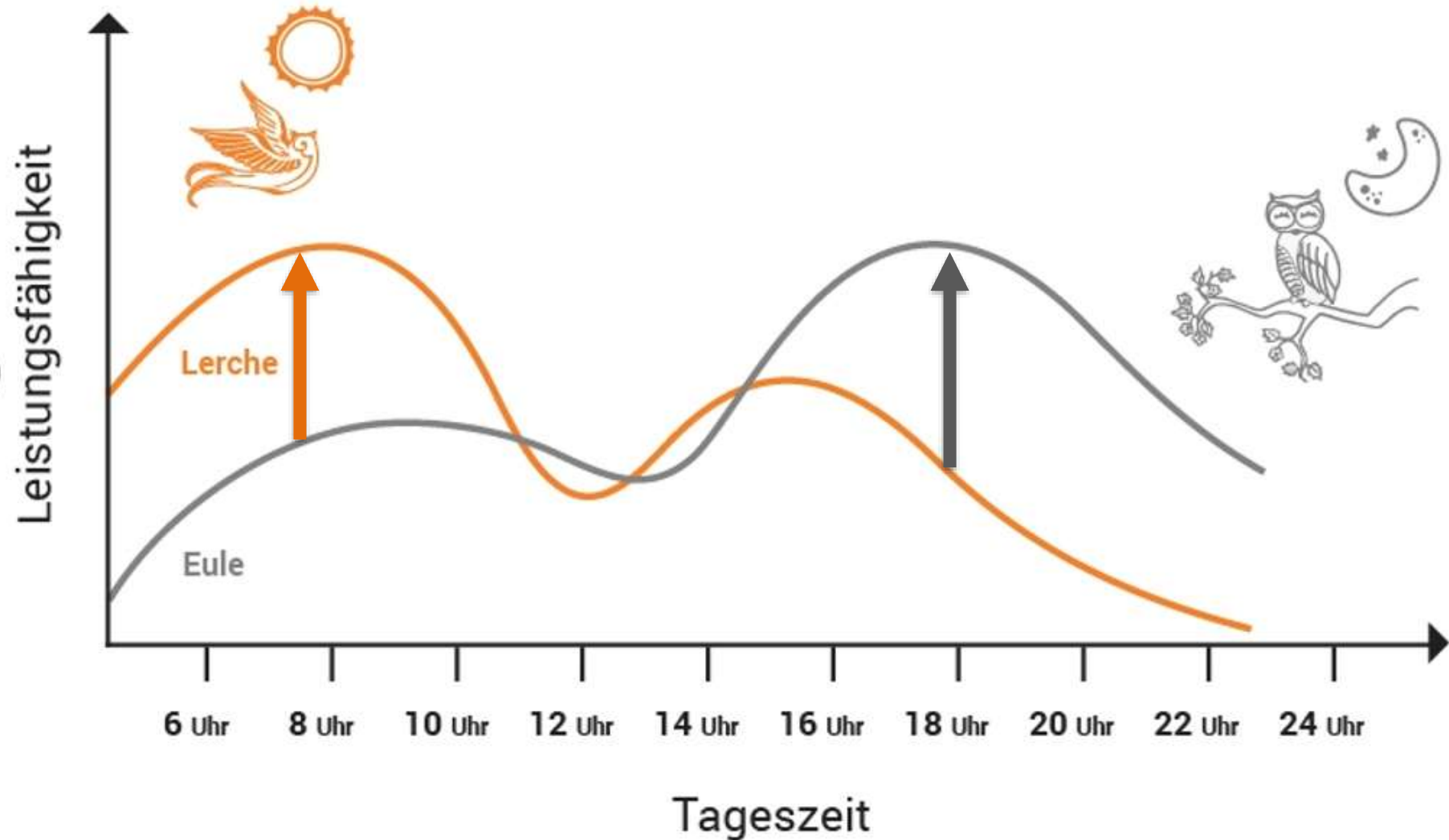
Körper: 0.93

Mental: 1.53

[Schlafstudie TCB ausführlich](#)

[Schlafstudie TCB kurz](#)

Chronotypen (8 Stunden Schlaf)



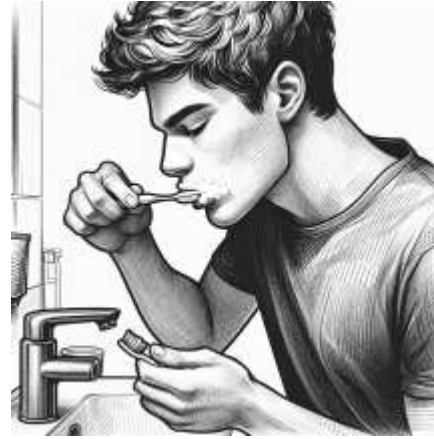
Die Super-Eulen



Familiäre Schlafkultur: Schlafroutine

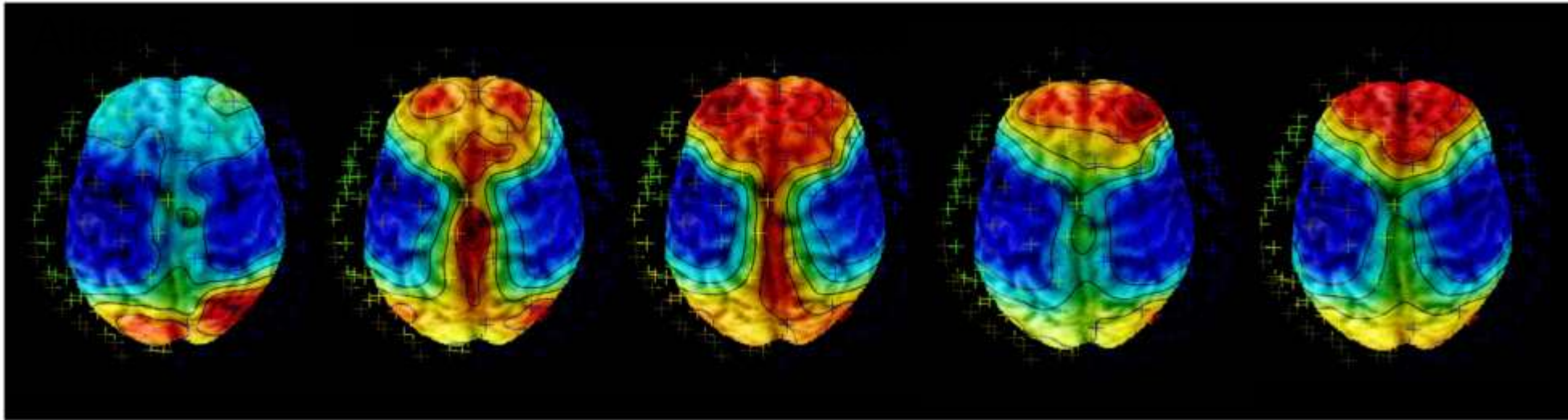
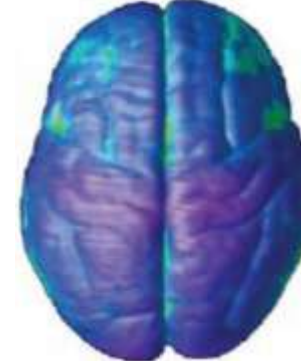
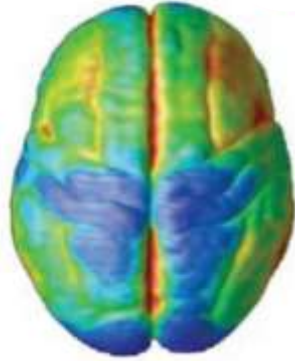
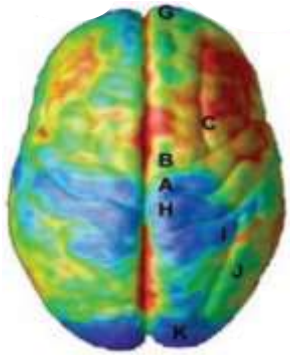


18:00 - 19:00



22:00

Deltawellen und Hirnreifung



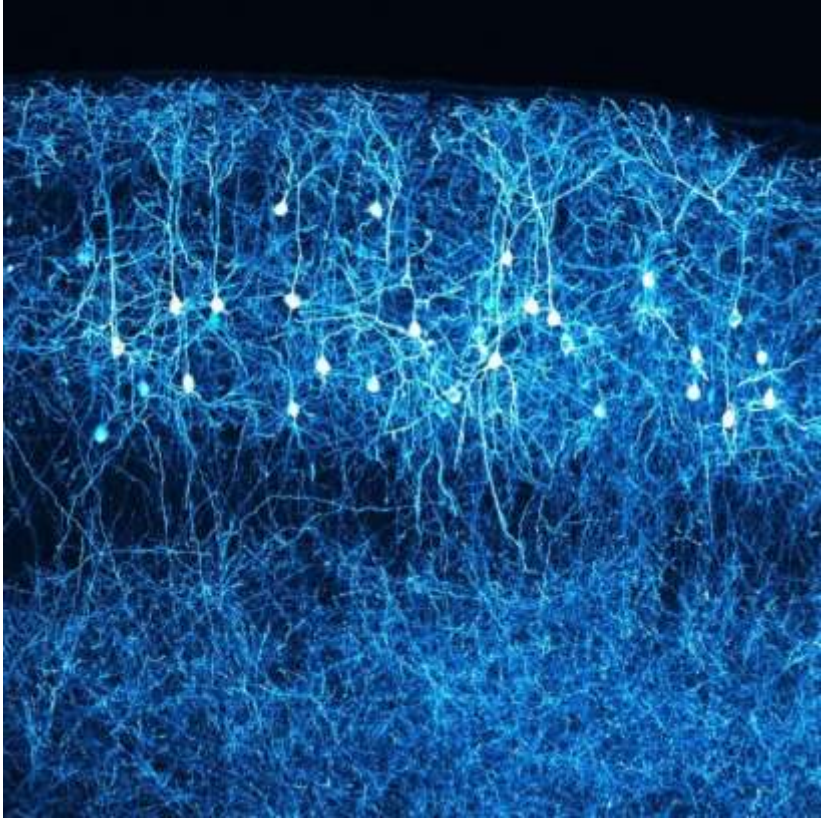
Alter: 5

10

Pubertät

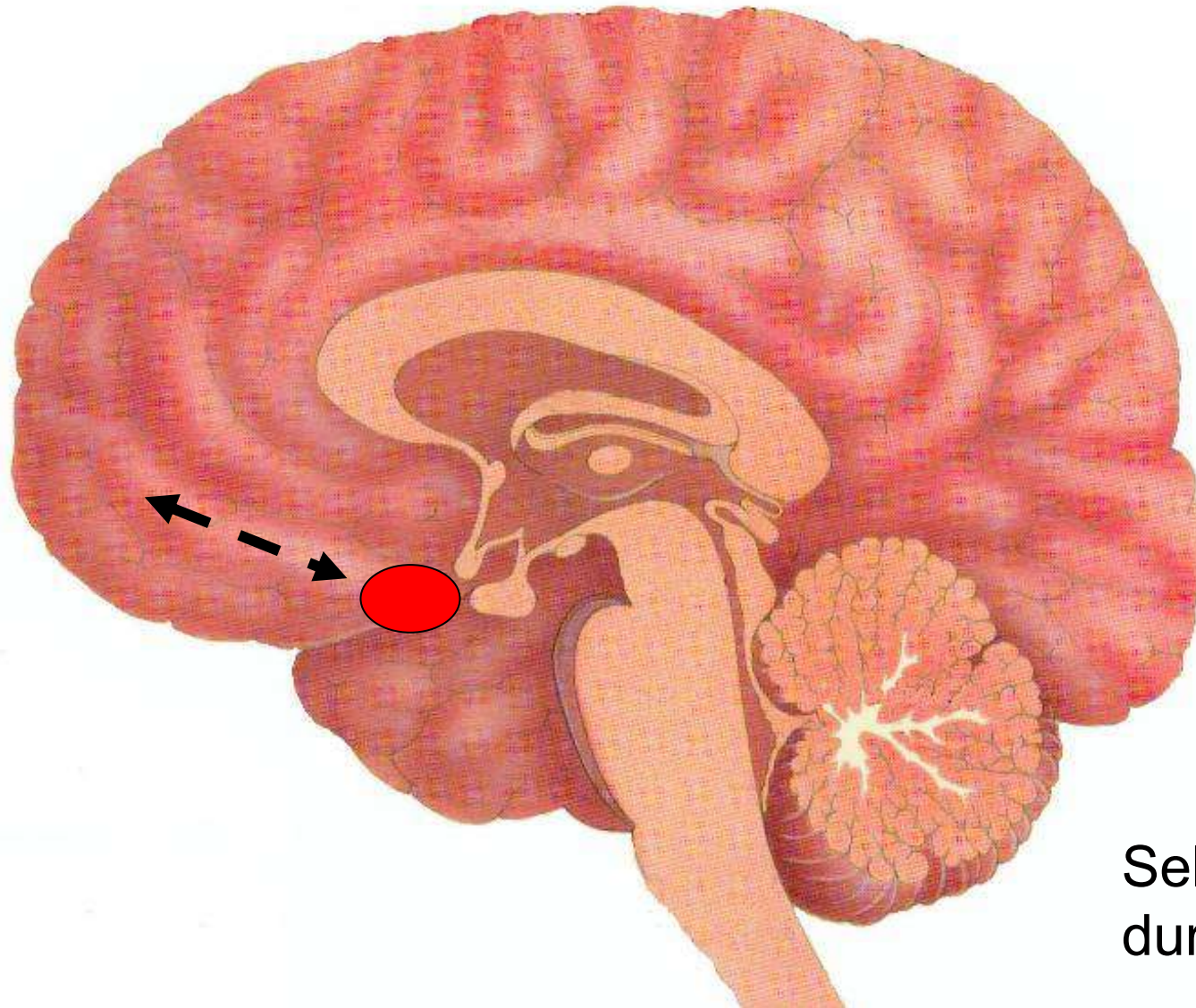
15

20



1. Denken in die Zukunft
2. Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
3. Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
4. Planen und Entscheidungen treffen
5. Konzentration
6. Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
7. Investition in Gesundheit und Schlaf
8. Pünktlichkeit, Zeitreserve
9. Einfühlungsvermögen für Erwachsene, Perspektivenwechsel

Verlust der Kontrolle und Hemmung



Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen

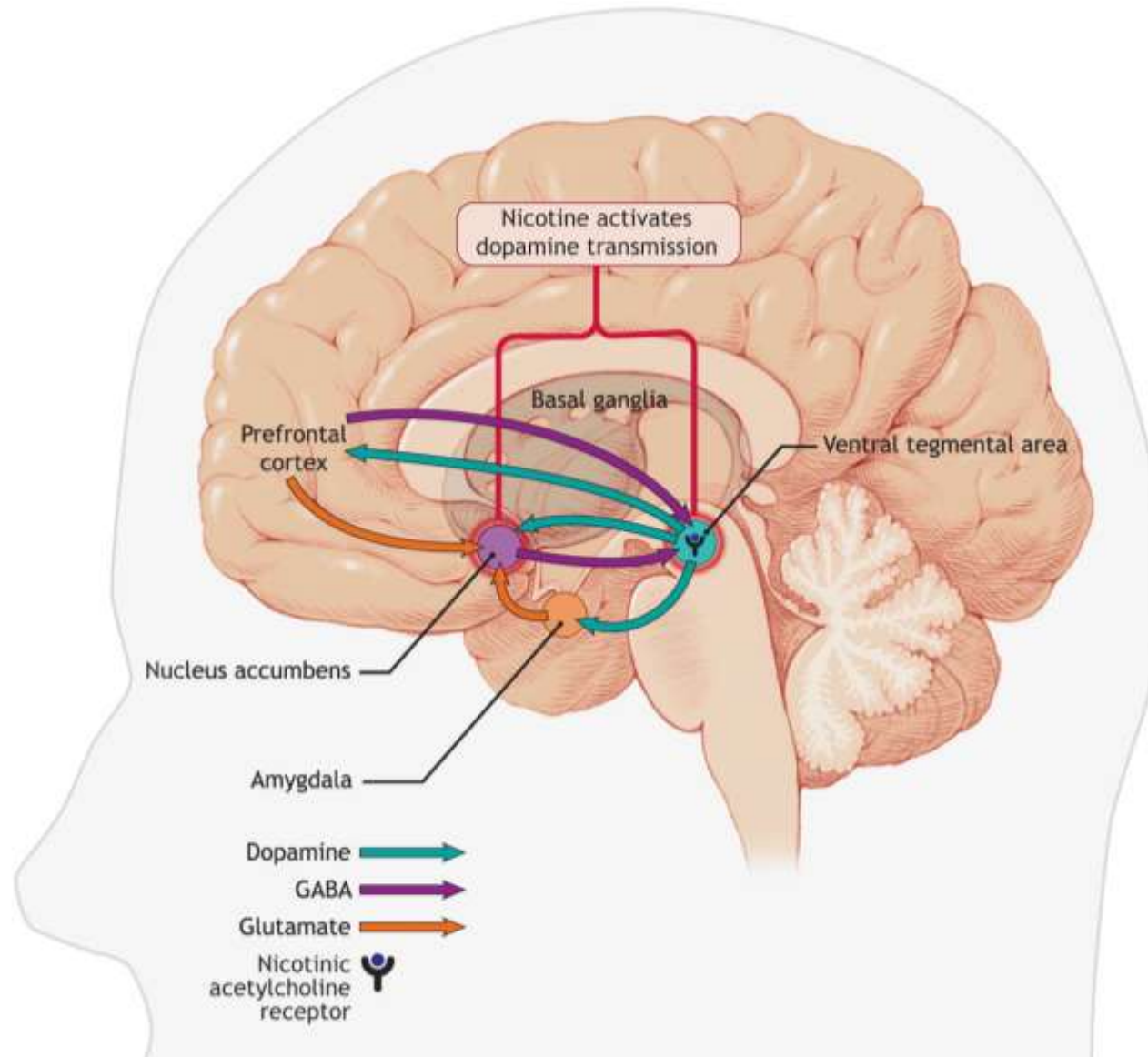
Jetzt hilft nur noch Beziehung!



Null bock



Mit der Lust ist es aus!



Nikotinkonsum 15- jährige (In den letzten 30 Tagen konsumiert)



Zigaretten 15%

Iqos / Tabakerhitzer



Verdampfer 25%

Einweg Vapes / E-Zigarette



Snus 9%

Grenzerfahrung Alkohol



Risiko erhöhen



[Adolescent cognitive control and reward processing: Implications for risk taking and substance use - ScienceDirect](#)

SBW Häggenschwil: Antifragilität

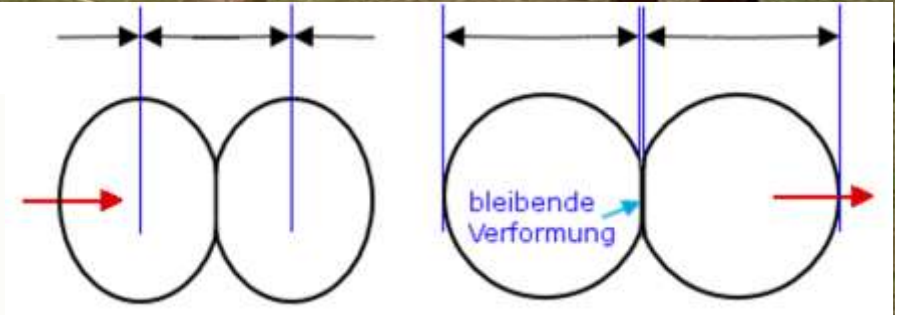


Körperliches Grundverständnis als Basis

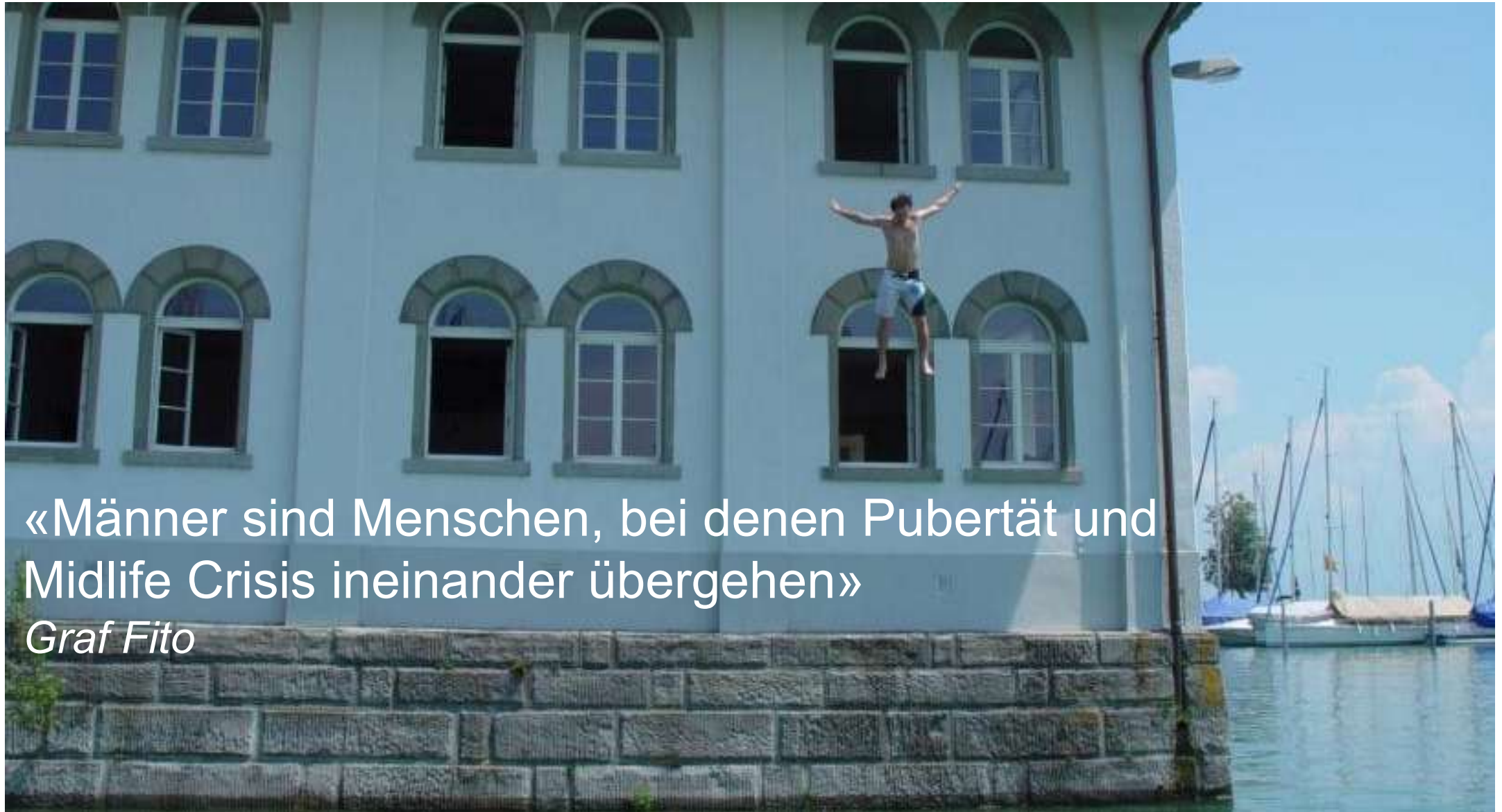


$$E_{kin} = \frac{1}{2}mv^2$$

$$p = m \cdot v$$



Verformung verlängert die Kontaktzeit Δt während eines Stoßes. Nach der Gleichung $F \cdot \Delta t = \Delta p$



«Männer sind Menschen, bei denen Pubertät und
Midlife Crisis ineinander übergehen»

Graf Fito

Risikofreudigkeit steckt an



Körperliche Anpassung an Erwachsenenleben



DALL·E 3

Selbstwahrnehmung

Männlich ----- Weiblich

Partner / Partnerin

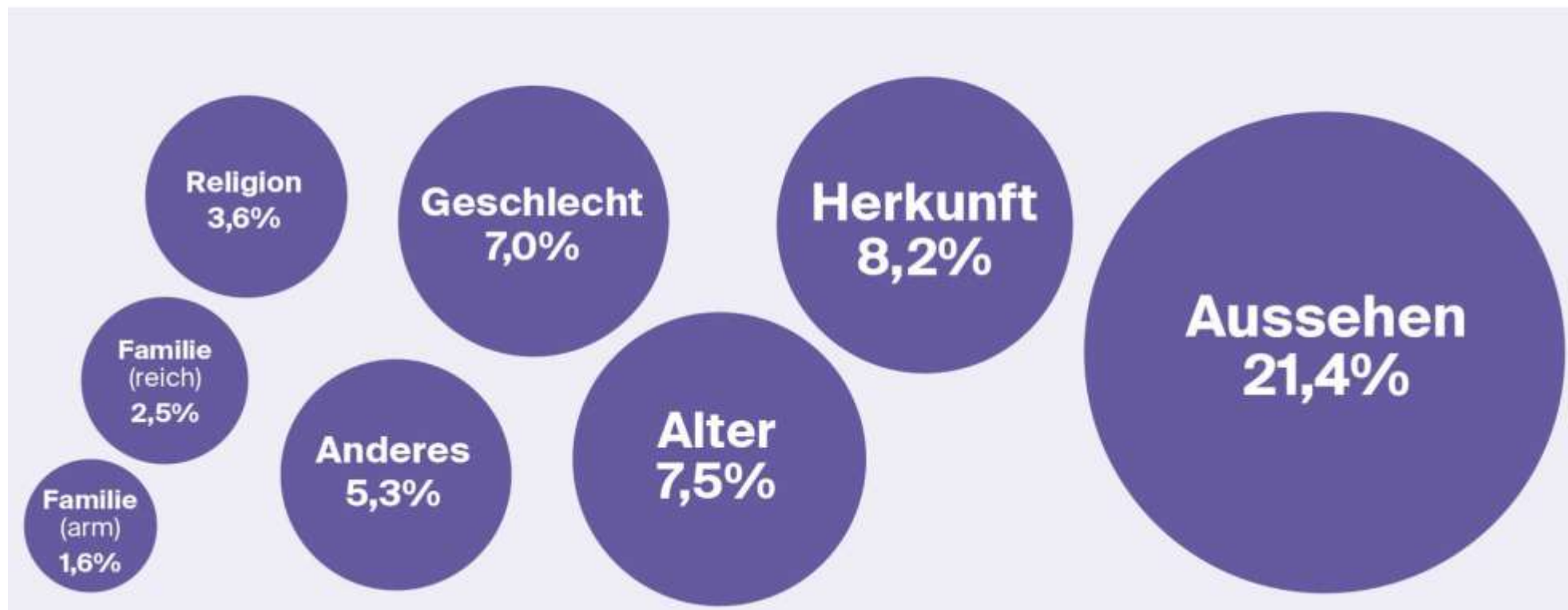
Männlich ----- Weiblich

10 Prozent der Europäer aus Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, Österreich, den Niederlanden, Polen und Ungarn als etwas anderes als "ausschließlich heterosexuell".

Mobbing Gründe

Gründe, warum ich mich schon einmal schlecht behandelt gefühlt habe:

(Mehrfachnennungen möglich)



«Kinderrechte-Studie Schweiz 2021» 1715 Kinder und Jugendliche

Wie wäre es wenn...



#nofilter

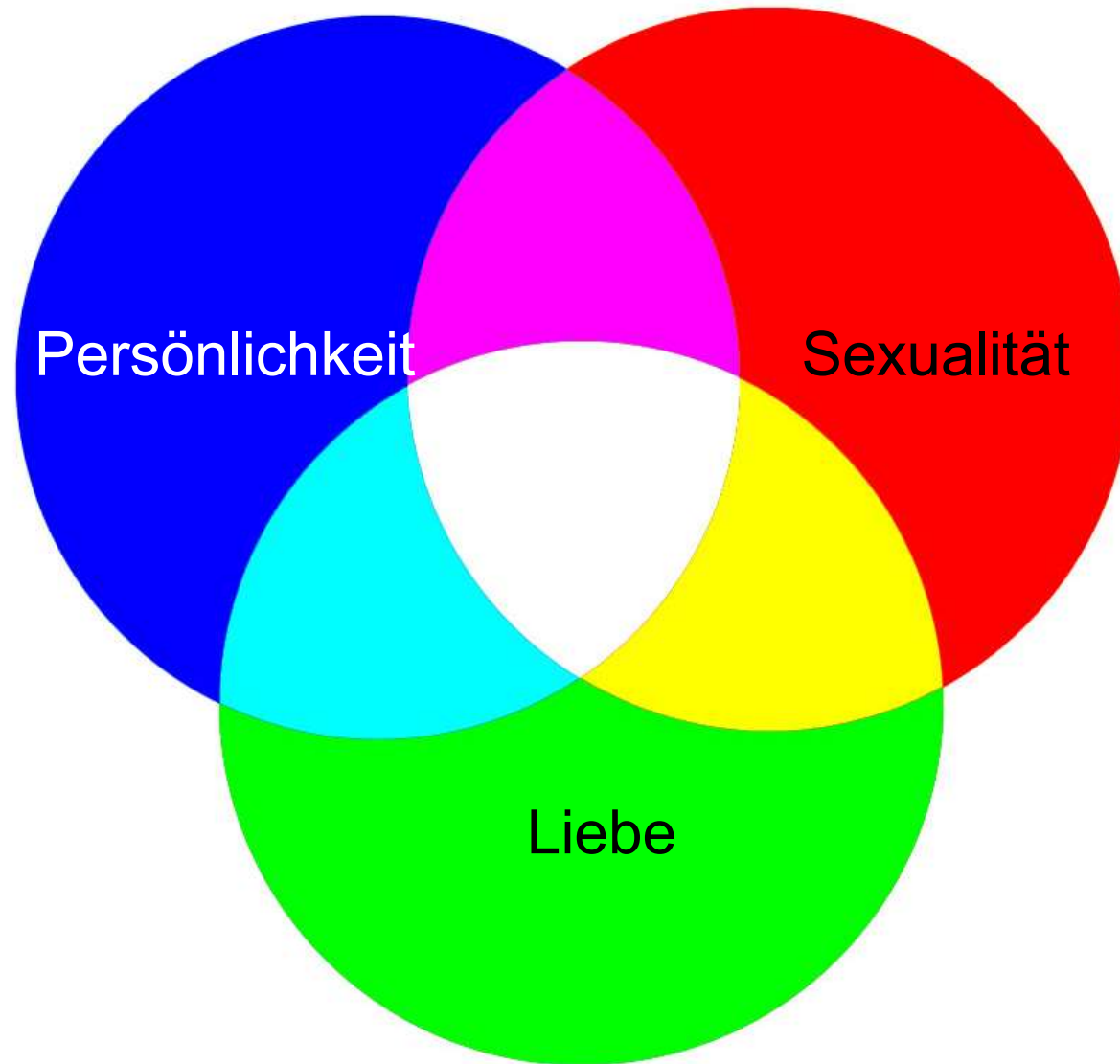
Beauty mode
Shiny Foxy
Bold Glamour



#nofilter

Beauty mode
Shiny Foxy
Bold Glamour

Das neue Beziehungs-Ich



Ordnung und Planung









Kreislaufdenken



Planung



mehr
wissen



Planung 1. und 2. Stufe

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Unterricht	unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht 11:00-12:30 Basen	11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	12:15-13:30 15:15 Essen	14:00-15:00 Fußball 15:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Fußball 17:15 Essen 18:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 17:00	16:30 18:15 Fußball 18:45 Freizeitsport	18:45 Freizeitsport
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Video	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 schlafen	18:00 Fußball 20:00 Mathe	21:00 Fußball 22:30 Schlafen

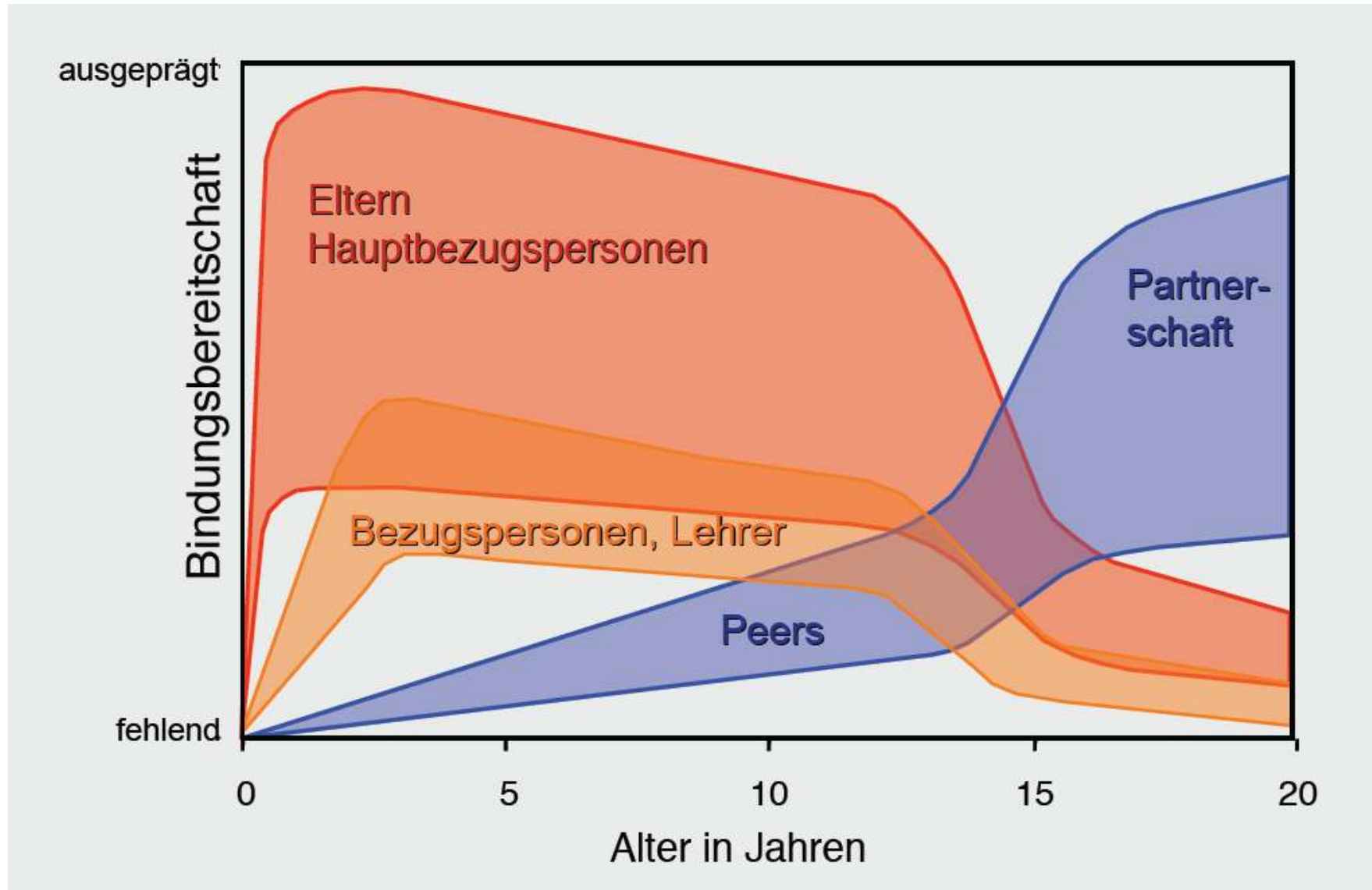
Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Unterricht	unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	12:15-13:30 15:15 Essen	14:00-15:00 Fußball 15:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Fußball 17:15 Essen 18:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 17:00	16:30 18:15 Fußball 18:45 Freizeitsport	18:45 Freizeitsport
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Video	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 schlafen	18:00 Fußball 20:00 Mathe	21:00 Fußball 22:30 Schlafen

3. Stufe: Dynamische Planung

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	3h Franz lesen		Unterricht	Unterricht	Fussball	
			1h Engl grammatik anschauen	Discussion			Mathe 1h Engl 1h
	Unterricht	Discussion 1,5h		Französisch Test Buch	Mathe 1h	E. grammatik 2h	
	2 h Franz lesen	1h Engl. Wörter	3h. Franz lesen			1h. WBR	Spiel
	1h Hausaufgaben		Reserve	Mathe 1h Funktionsunter- suchung 2h Hausaufgaben	Reserve		Reserve
		Training			Training	Reserve	



Beziehungswandel

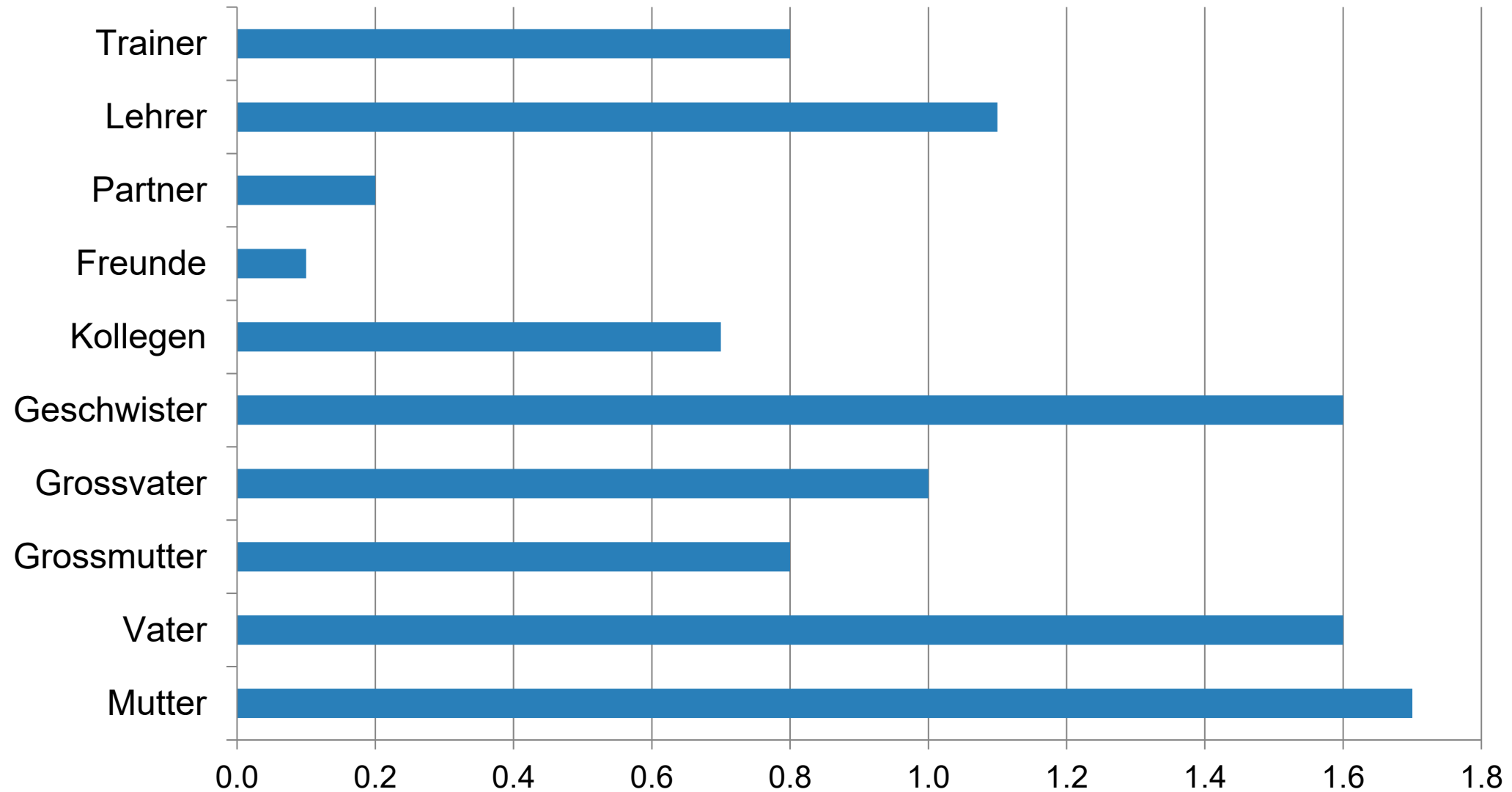


Remo Largo 2008

Peergroups



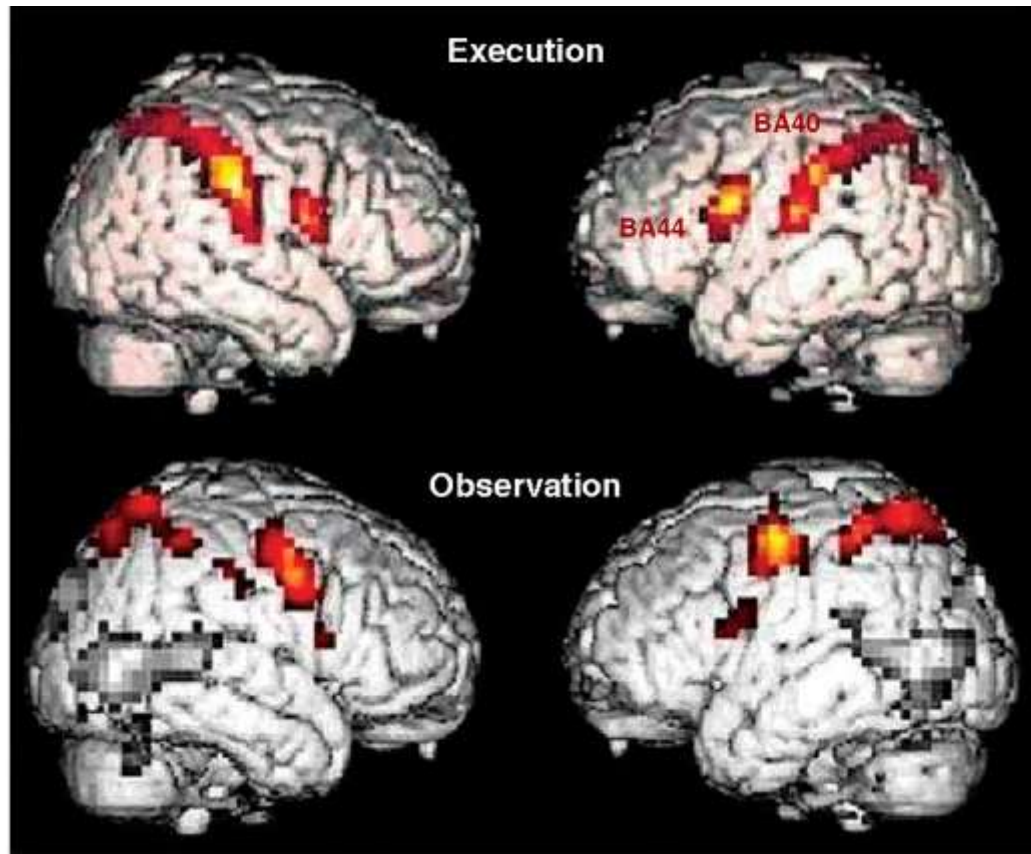
Wer mich am meisten stresst!



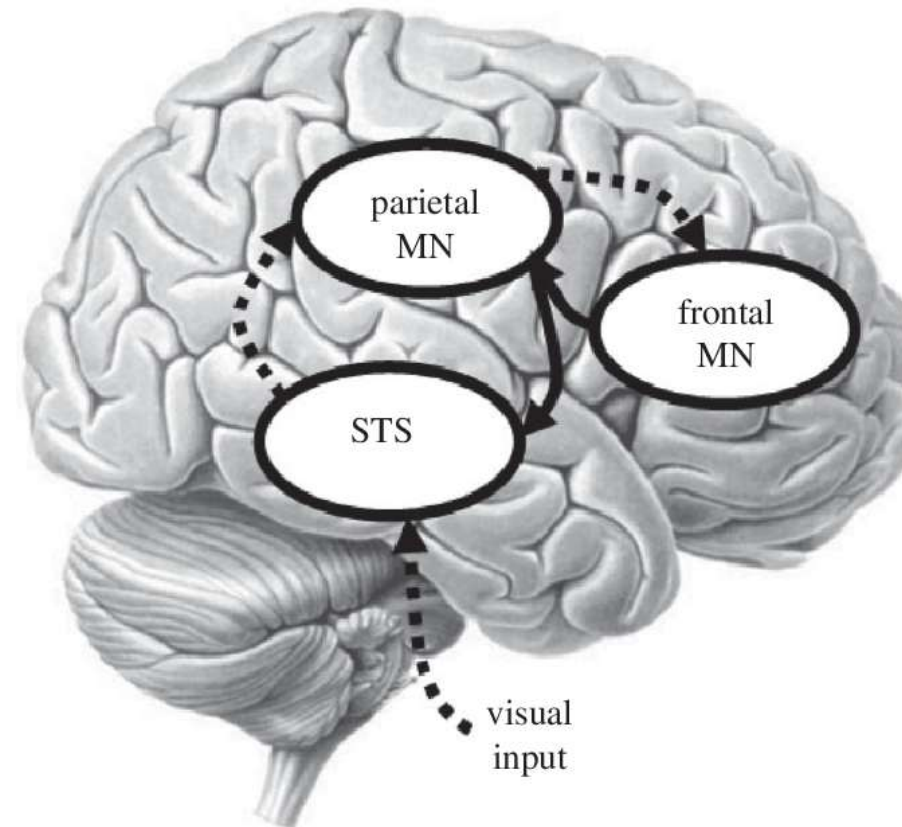
Empathieverlust gegenüber Erwachsenen



Spiegelneurone



[\[PDF\] Mirror Neurons | Semantic Scholar](#)



[Predictive coding. Each level of the hierarchy predicts representations...](#) | [Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#)



Aus der Sicht des Erwachsenen:

- Muss ich denn **alles** im Detail sagen?
- Überleg doch, was ich damit gemeint habe!
- Es ist doch klar, dass das dazugehört!
- Das ist doch nicht das erste Mal, dass du das machen musst!
- Du bist doch kein Kind mehr, dem man alles sagen muss!
- Mach doch die Augen auf, dann siehst du, was gemacht werden muss.
- Denk doch bitte ein bisschen mit!
- Hörst du mir überhaupt zu?



Sicht der Eltern

«Eltern empfinden die Zeit des Wandels als ernüchternd. Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der viel Energie darauf zu verwenden scheint, einem rücksichtslos, launisch, faul, gleichgültig und unverschämt den Tag zu vermiesen. Jemand anderen hätten Sie vielleicht schon längst hinausgeworfen, aber irgendwie ist dieses anstrengende, undankbare und nervende Wesen ja mit Ihnen verwandt – steht jedenfalls im Kinderausweis...»

Peer Wüschner, 2003

Wann braucht ein Jugendlicher professionelle Hilfe?

1. Wenn der Leidensdruck beim Jugendlichen oder seiner Familie zu gross wird.
2. Wenn er den Alltag nicht mehr bewältigen kann.
3. Wenn Entwicklungsschritte und damit verbundene Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden können.
4. Wenn Symptome selbstzerstörerisch sind.

Worüber lohnt es sich zu streiten?



Letzter vergeblicher Erziehungsversuch



Zustellung zurzeit nicht möglich

- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderi Regle
- Bisch verruckt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häscht ghört!**
- Iss das, in Afrika händ Chind gar nüt!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

Wie gelingt der Generationendialog



Das schätze ich an meinen Eltern

- Offenheit
- Zuhören können
- Offenheit und Ehrlichkeit, auch grosszügig
- Dass sie mich und meine Situation verstehen
- Immer verfügbar, gute Zuhörer, sorgenvoll
- Kooperation
- Ehrlichkeit, Vertrauen
- Verständnis für mich

Kreislauf des Zuhörens

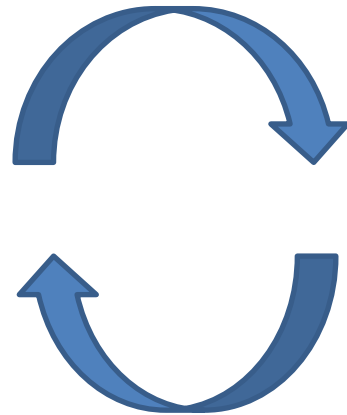


Fragen stellen



Schlüsselwörter

Nachdenken



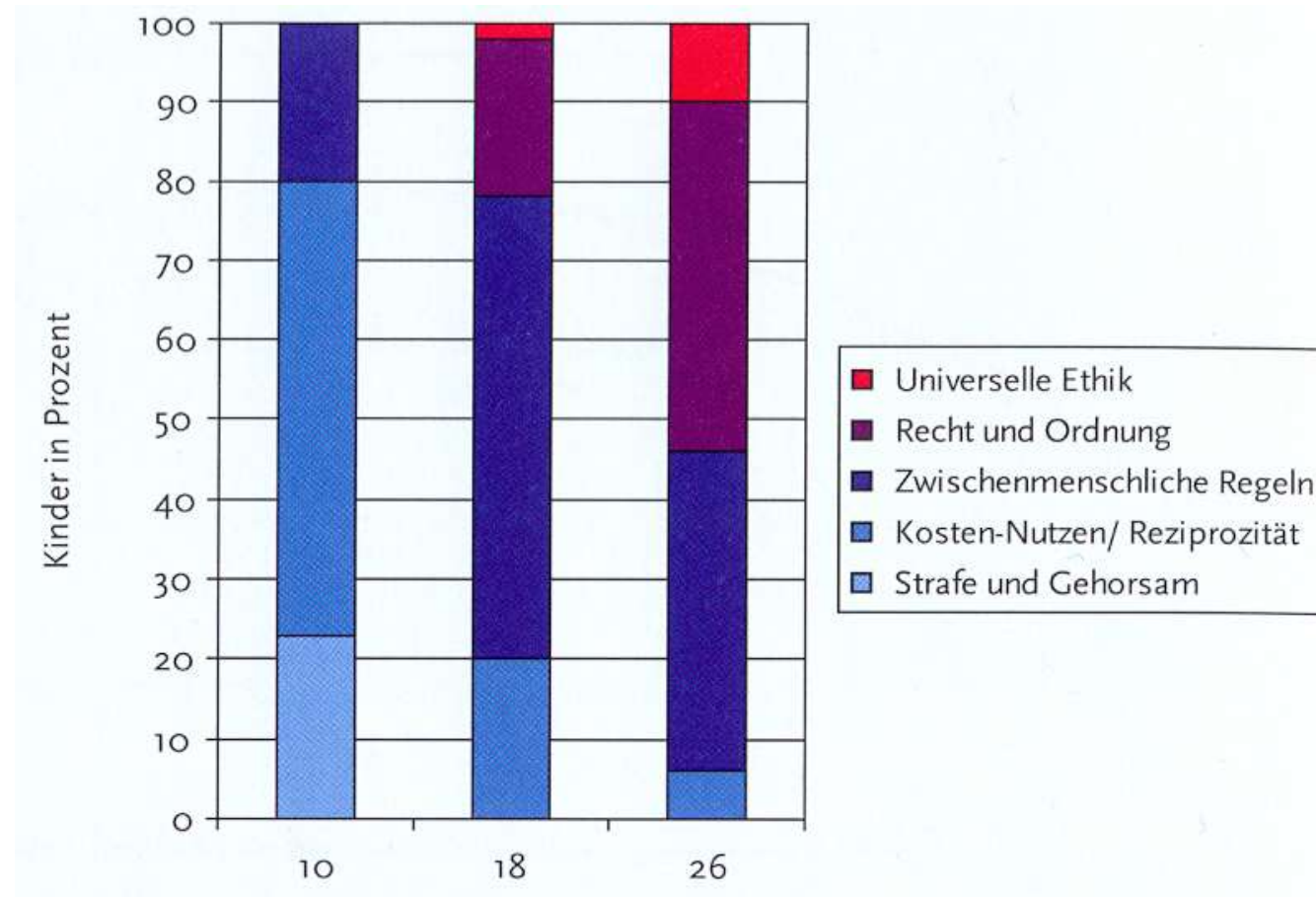
Aktiv zuhören

Still bleiben

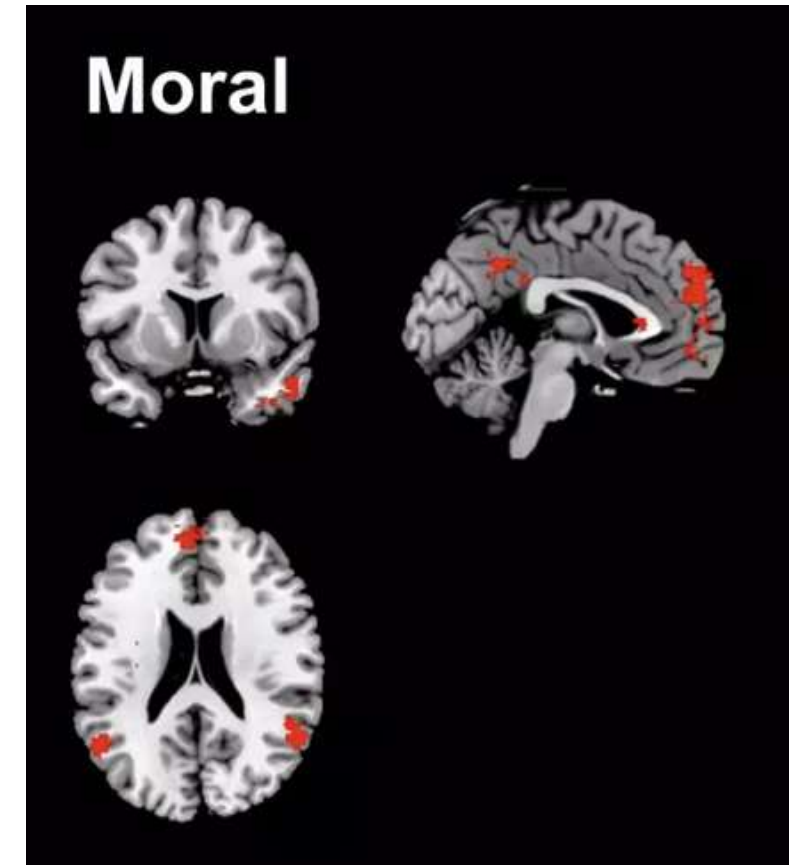


Tipps nur auf
ausdrücklichen
Wunsch!

Werte-Entwicklung und Moral



R. Largo, M. Czernin 2011



[The neuroscience of social feelings: mechanisms of adaptive social functioning - ScienceDirect](#)

Orientierung im Sturm der Pubertät



Familienwerte



Werte in der Schule



Familienwerte auf Standby

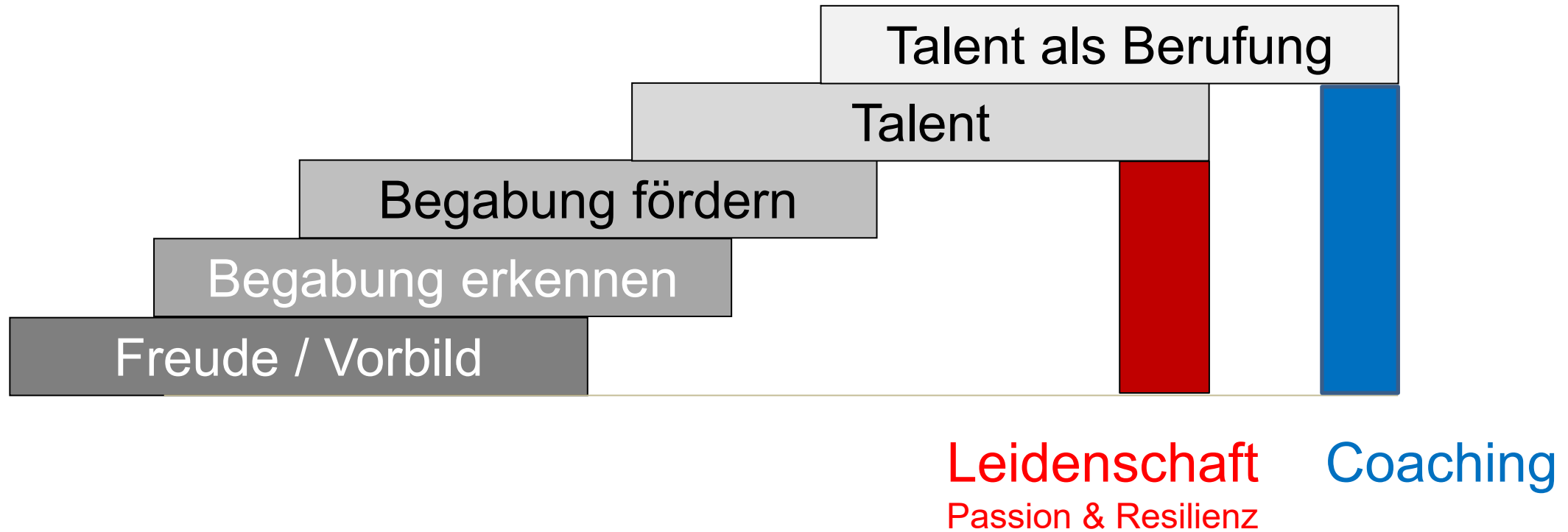


Ultimative Stressfrage: Was willst du werden?



- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?
- Was brauche ich?

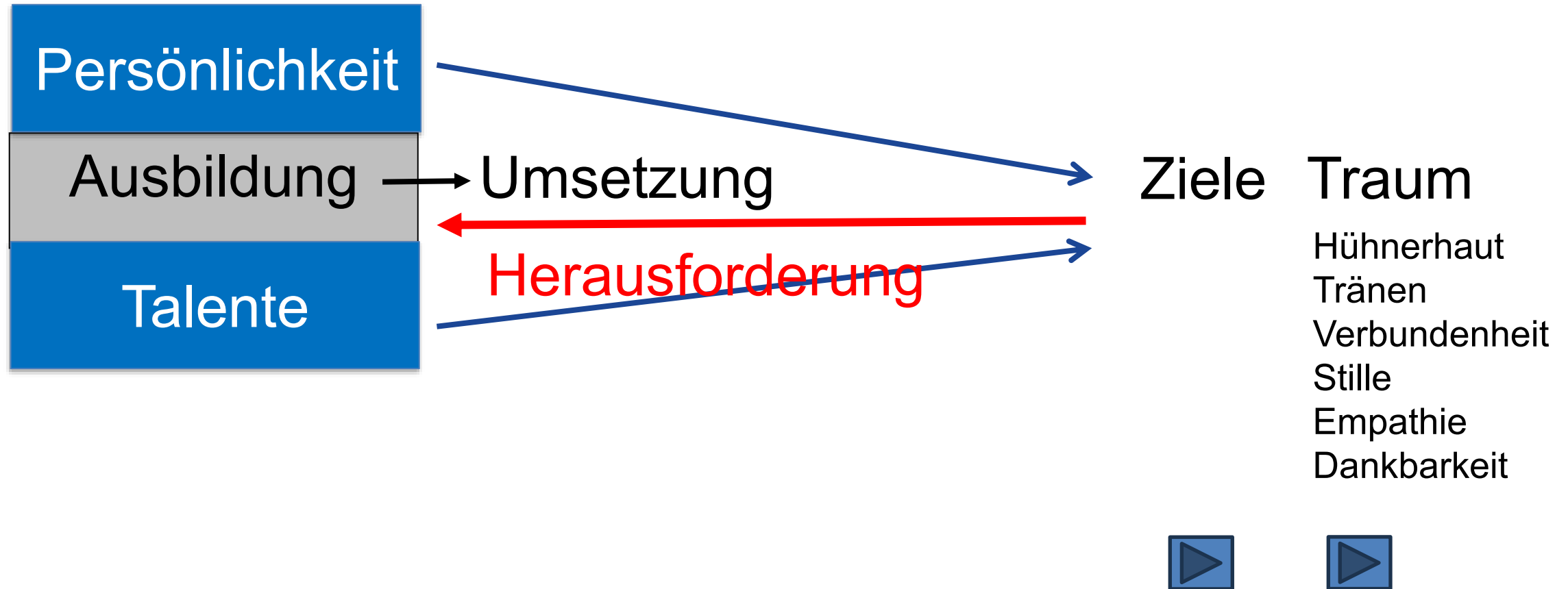
Was kann ich?



Talente brauchen unterschiedliche Erfahrungen



Der Traum als Energie - das Ziel als Kristallisationspunkt



Verantwortung fördert die Resilienz



Verantwortung fördert die Resilienz



Ämtli fördern die Resilienz



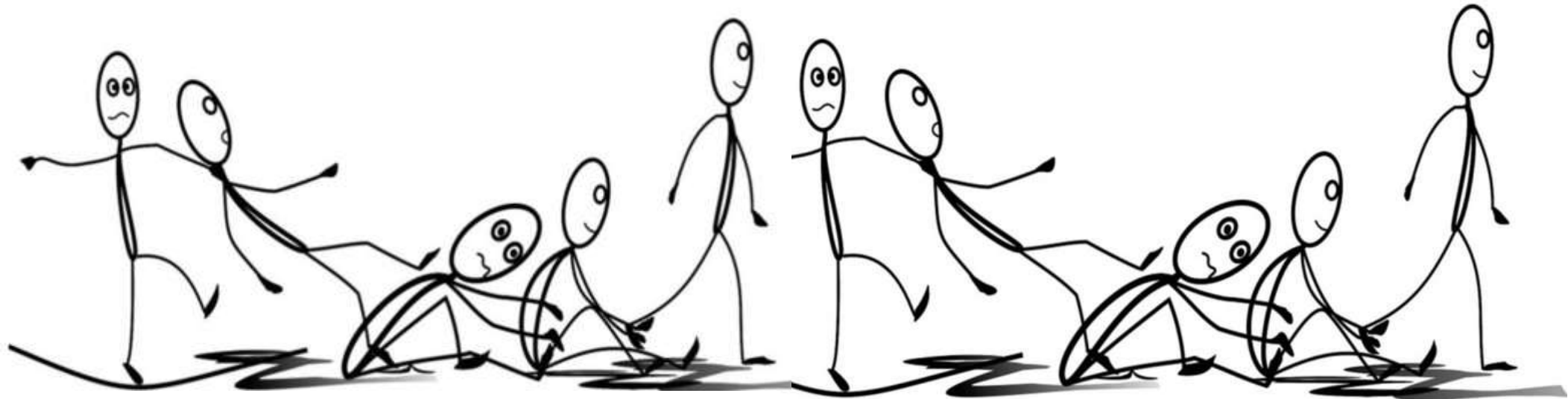
Mittelstufe (10–13 Jahre)

- Eigenes Zimmer sauber halten
- Müll trennen und rausbringen
- Jüngere Geschwister kurz betreuen
- Einfachere Gerichte kochen helfen
- Wäsche zusammenlegen

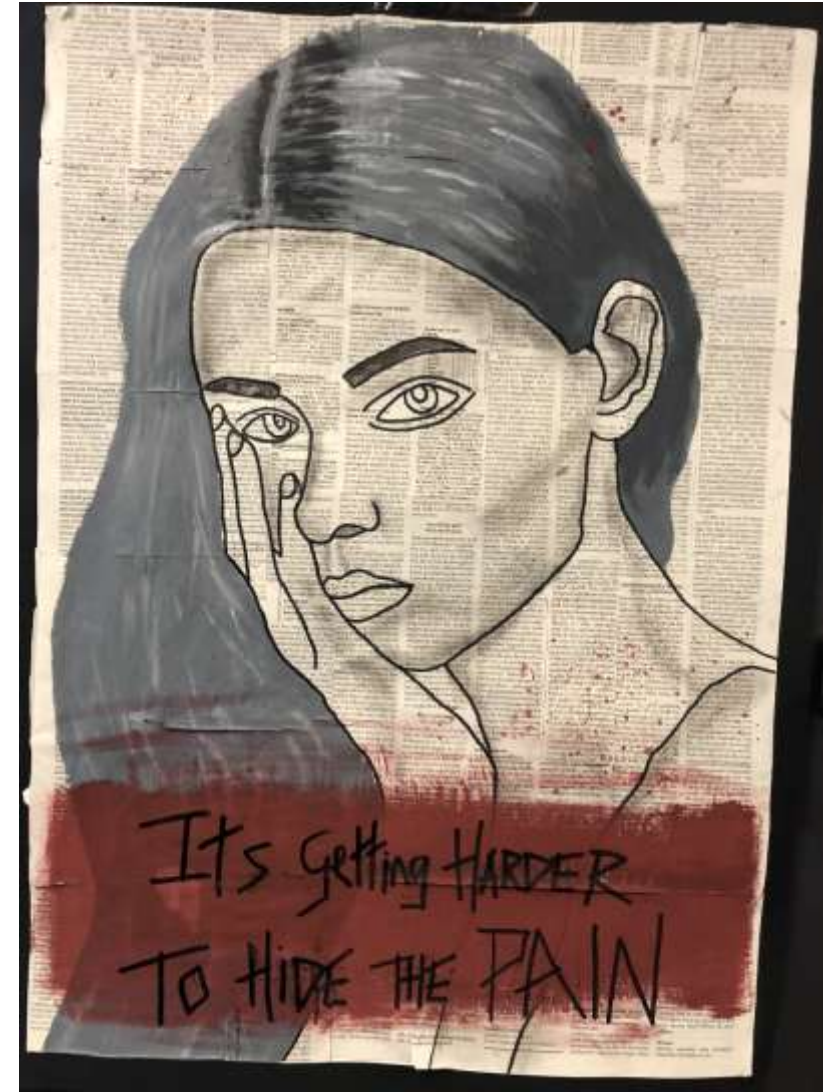
Jugendliche (13+ Jahre)

- Wäsche selbst waschen
- Verantwortung für ein Haustier übernehmen
- Familienessen planen und zubereiten
- Gartenarbeiten (Rasen mähen, jäten)
- Kleinere Reparaturen lernen (Fahrrad flicken)
- Finanzaufgaben üben (Taschengeldbudget, kleinere Zahlungen)

Umgang mit Verantwortung



Kindheit verabschieden



Losgelassene Kinder schätzen die Eltern mehr



Loslassen und Verantwortung übergeben



Lohnt es sich erwachsen zu werden?



- Ablösung von den Eltern
- Neue kreative Lösungen finden
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Gesellschaft weiterentwickeln und Probleme lösen

Wann ist die Adoleszenz beendet?

«Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend, dass ich den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen konnte. Aber jetzt mit 21 bin ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hat.»

Mark Twain



Frauen: mit ca. 19 Jahren
Männer: etwas länger...(Nachwehen)

Was hilft?

- ins Gelingen vertrauen
- eigene Erfahrungen
- Geduld

6. Klasse

II. Ausgestellt den

29. März 1974

Fächer	Leistungen	Fächer	Leistungen
Religion		Physik	4
Deutsch	4-5	Physikal. Praktikum	
Französisch	2-3	Chemie	4
Englisch	3-4	Chem. Laboratorium	bes.
Italienisch		Linearzeichnen	
Geschichte	4-5	Freihandzeichnen	
Geographie		Gesang	
Rechnen		Turnen	5-6
Algebra	4		
Geometrie	4		
Darst. Geometrie	5	Maschinenschreiben	
Biologie	5	Biolog. Übungen	

Betragen gut

Absenzen 18 Std. entschuldigt — Std. unentschuldigt

Bemerkungen _____

Im Namen des
Lehrerkonvents

Der Rektor

Der Aktuar

Imig

Spermann

Unterschrift
des Vaters
oder seines
Stellvertreters

or Pomhausly.

iGv



SCHLUSSPRÜFUNG

	Note
Mündliche Prüfung Zoologie II	5 1/2
Zoologie II	5
Anthropologie	6
Schriftliche Prüfung in Klausur Zoologie	5 1/2

"Lokomotionsstudie und Funktions-
analyse der epaxonalen
Muskulatur beim Nil-Krokodil
(*Crocodylus niloticus*)."

Note
6

Auf Grund der Prüfungsergebnisse erteilt die Philoso-
phische Fakultät II Christoph Bornhauser
das Diplom in Z O O L O G I E



Kristallisationspunkt



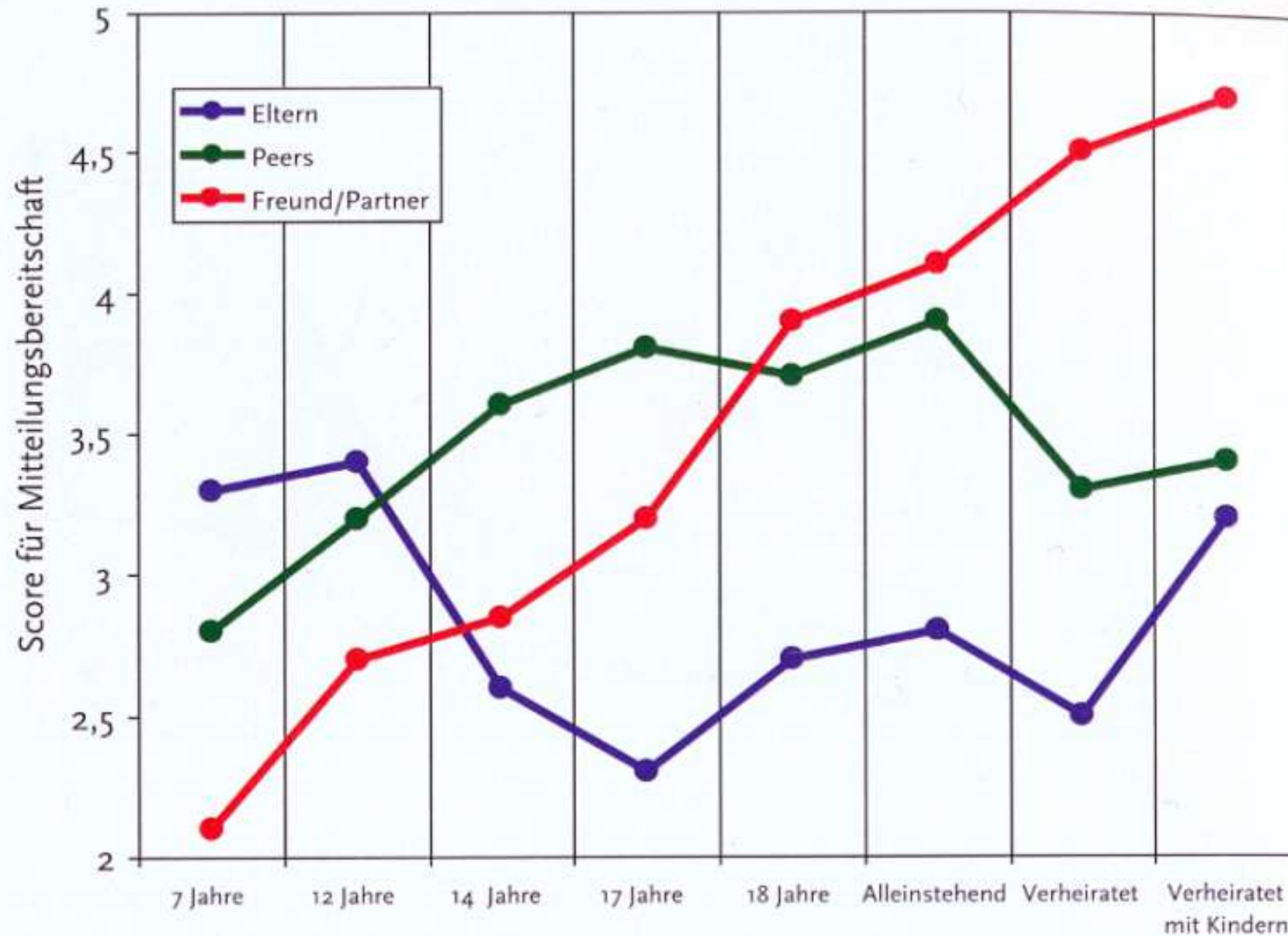
Kristallisationspunkt / Berufung



Kristallisationspunkt



Beziehungswandel



Literatur und Links:

Remo H. Largo, Monika Czernin:

Jugendjahre

Kinder durch die Pubertät begleiten

ISBN 978-3-492-05445-4

Zits

Jerry Scott & Jim Borgmann

Achterbahn im Lappan Verlag GmbH

Sarah-Jayne Blakemore

Cognitive Neuroscientist

[TED-Talk](#)

[Interview](#)

[Benedict Wells](#)

Deutscher Schriftsteller

[Hard Land](#)

Meine Vorträge

www.herrbo.ch

[Abschiedslied an die Eltern](#)

Bildung und Zukunftskompetenzen

[SBW Bildungsverständnis](#)

[Future Skills](#)

Folien: c.bornhauser@sbw.edu

