

Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 221
ADHS 41
Alkohol 46–47, 66, 134, 147, 192–193, 197
Angststörungen 29, 31, 33, 40, 44, 208, 212
Armut 31, 52
Autoritätsfigur 34

B

Beitrag leisten 100
Belastungsstörungen 222
Bestechung 164, 206
Bewältigungsstrategien 100, 118
Beziehungen 100, 109, 237
Beziehungsmanagement 39
Beziehungsprobleme 237

C

Charakterstärke 100, 111
Computerzeitalter 18
Cybermobbing 41, 208

D

DBT 68
Depressionen 29, 40
Dialektisch-Behaviorale Therapie 68
Drogen 46, 56, 182, 192

E

egozentrisch 36
Einmischung 76
elektronische Geräte 205
Eltern 73
Empathie 36

Empathiemangel 41
Erektionsprobleme 42
Eric Berne 67
Erinnerung, selektive 58
Erziehungstaktiken 129
Erziehungsziel 19

G

Gefühlsausbrüche 182, 188
Gefühlsregungen, extreme 58
Gehirn 53
Gehirnentwicklung 58
Gemeinschaft 124
Gereiztheit 58
Gras 46, 148, 193

H

Hass-Liebe 141
Hausaufgaben 165, 228
Hoffnungslosigkeit 31

I

Identitätserkundungen 159
Impulsivität 58
Internet 44, 205–207
Internetabhängigkeit 41

K

Kinderarmut 31
Kognitive Verhaltenstherapie 68
Kommunikation 141
Kompetenz 100, 102
Konsequenzen 131
Kontrolle 30, 100, 115
Kontrollüberzeugung 30
Konzentrationsprobleme 41
KVT 68

L

Langeweile 34
 Laptop 42
 Liebe 18, 22, 99

M

Marihuana 46
 Mobbing 182, 248
 Motivation 164

O

Organisationsmodell 18
 Orientierung, sexuelle 40

P

P-C-A-Strukturanalyse 69
 PERMA 95

R

Regeln 126
 Resilienz 18, 23, 94
 – Bewältigungsstrategien 118
 – Beziehung 109
 – Charakterstärke 111
 – Erziehung 179
 – Erziehungstaktiken 129
 – Gemeinschaft 124
 – Kompetenz 102
 – Kontrolle 115
 – Selbstvertrauen 105
 – sieben Schlüssel 102
 Risikobereitschaft 58

S

Schlaf 210
 Schlafhygiene 215

Schlafmangel 42
 Schlafprobleme 182
 Schlafstörungen 42
 Schüchternheit 253
 Schule 182
 Schulhass 225
 Schulprobleme 224
 Selbstmord 40
 Selbstmordrate 29
 Selbstvertrauen 100, 105
 Selbstzerstörung 42
 Seligman, Martin 95
 Sex 50, 56, 182, 237, 242
 Sexuelle Dysfunktion 42
 sexuelle Orientierung 40
 Sigmund Freud 67
 Sinn des Lebens 33
 Smartphone 42
 Sozialprobleme 182, 246
 Stimmungsschwankungen 58
 Strafmaßnahmen 131
 Strategien 91
 – Bewältigung 118
 – Beziehung 109
 – charakterstärkend 112
 – Kompetenz 102
 – kontrollfördernd 115
 – Selbstvertrauen 106
 – Weltverbesserung 122
 Stress 40, 182
 Stresslevel 216
 Sucht 41, 47

T

Tablet 42
 Taktik
 – Kommunikation 137
 – Wut 153
 Taktiken 91, 126
 Trauer 77
 Trauerreaktion 76

U

Übergewicht 43
Überich-Ich-Es-System 67
Untergewicht 45
Urteilsvermögen, mangelndes 58

V

Verhaltenstherapie, dialektische 68
Verhaltenstherapie, kognitive 68

W

Welt verbessern 120
Werbung 45
Widerstandskraft 154
Wohlstand 52
Wut 69, 130, 133, 153
Wutanfall 65