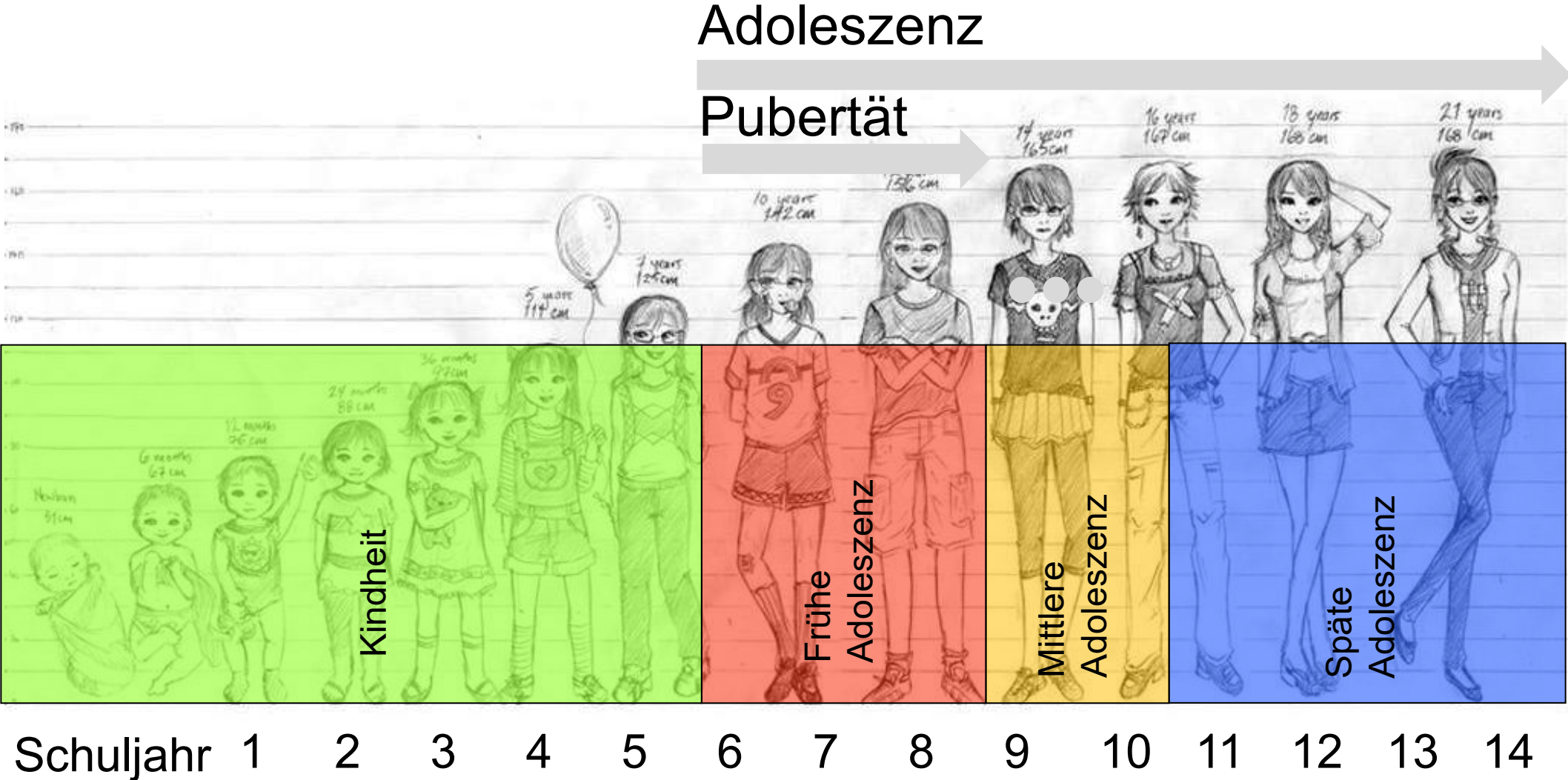


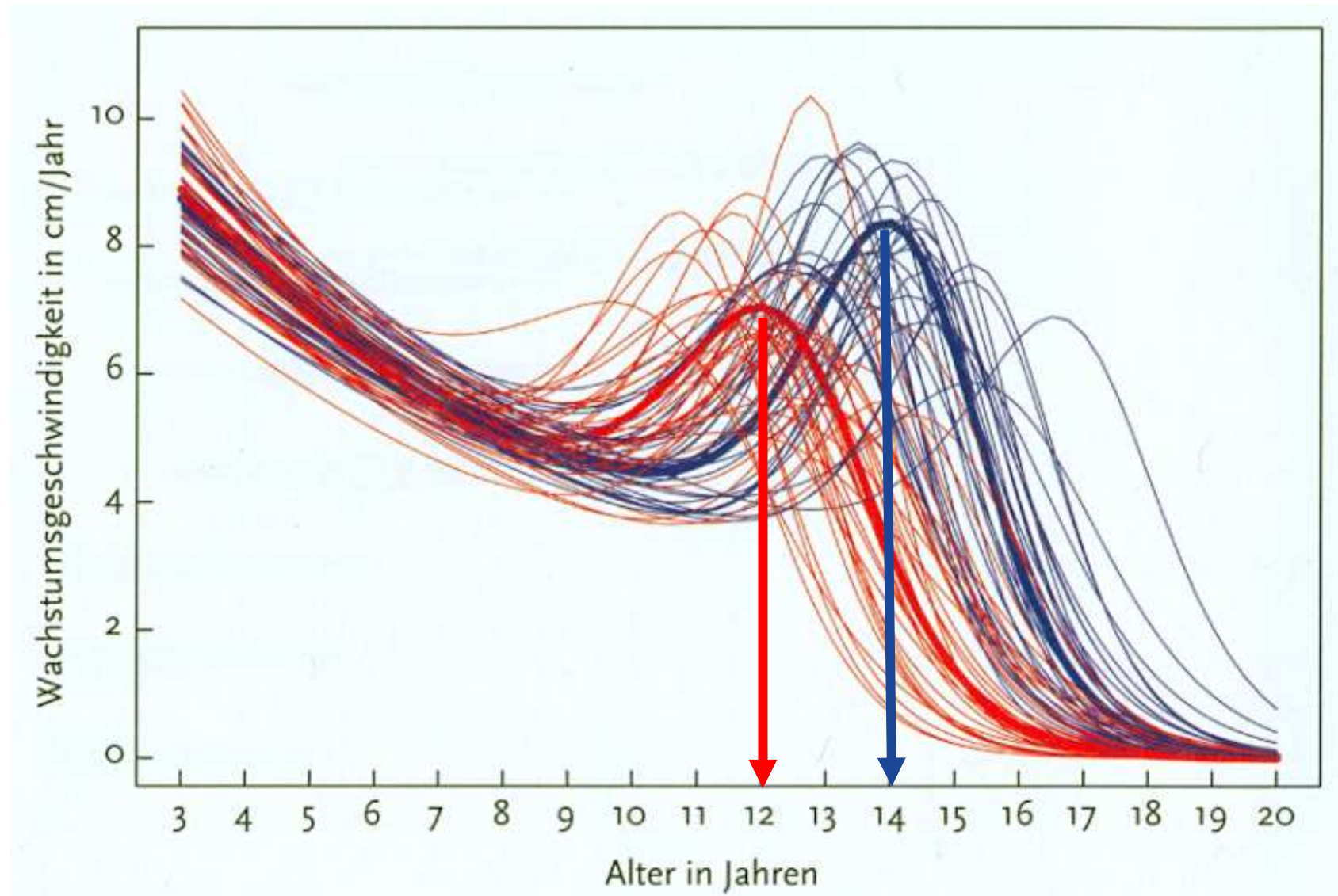
«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der 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
- Drogen
- Sexuelle Identität
- Ordnung und Planung
- Beziehungswandel
- Neue Medien
- Werteentwicklung
- Talententwicklung, Lebenstraum und Berufswahl
- Sinn und Chancen der Pubertät
- Wann ist der Spuk vorbei?

Entwicklungsphasen

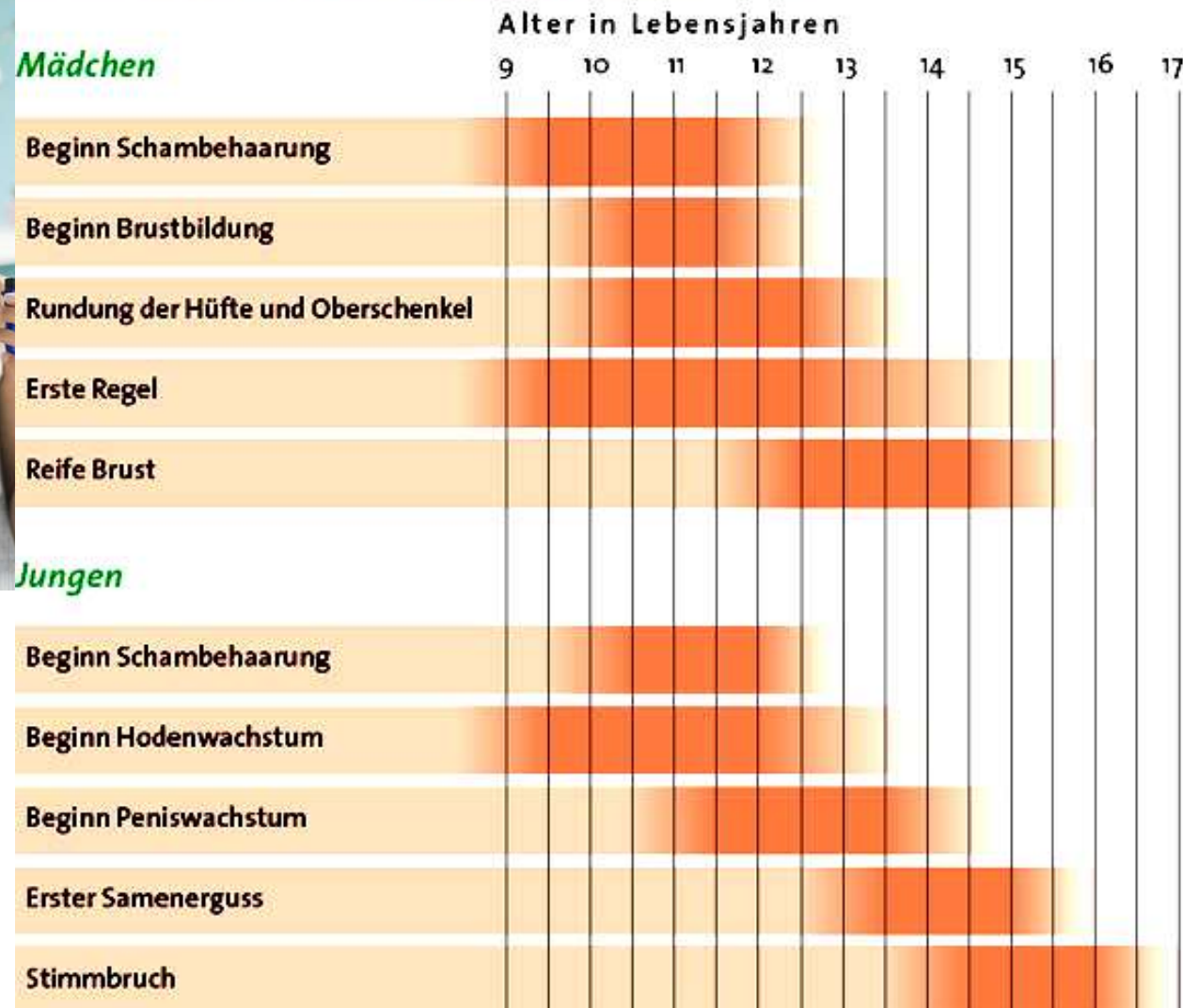




Mädchen
Knaben



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN





GEO Sept 2005

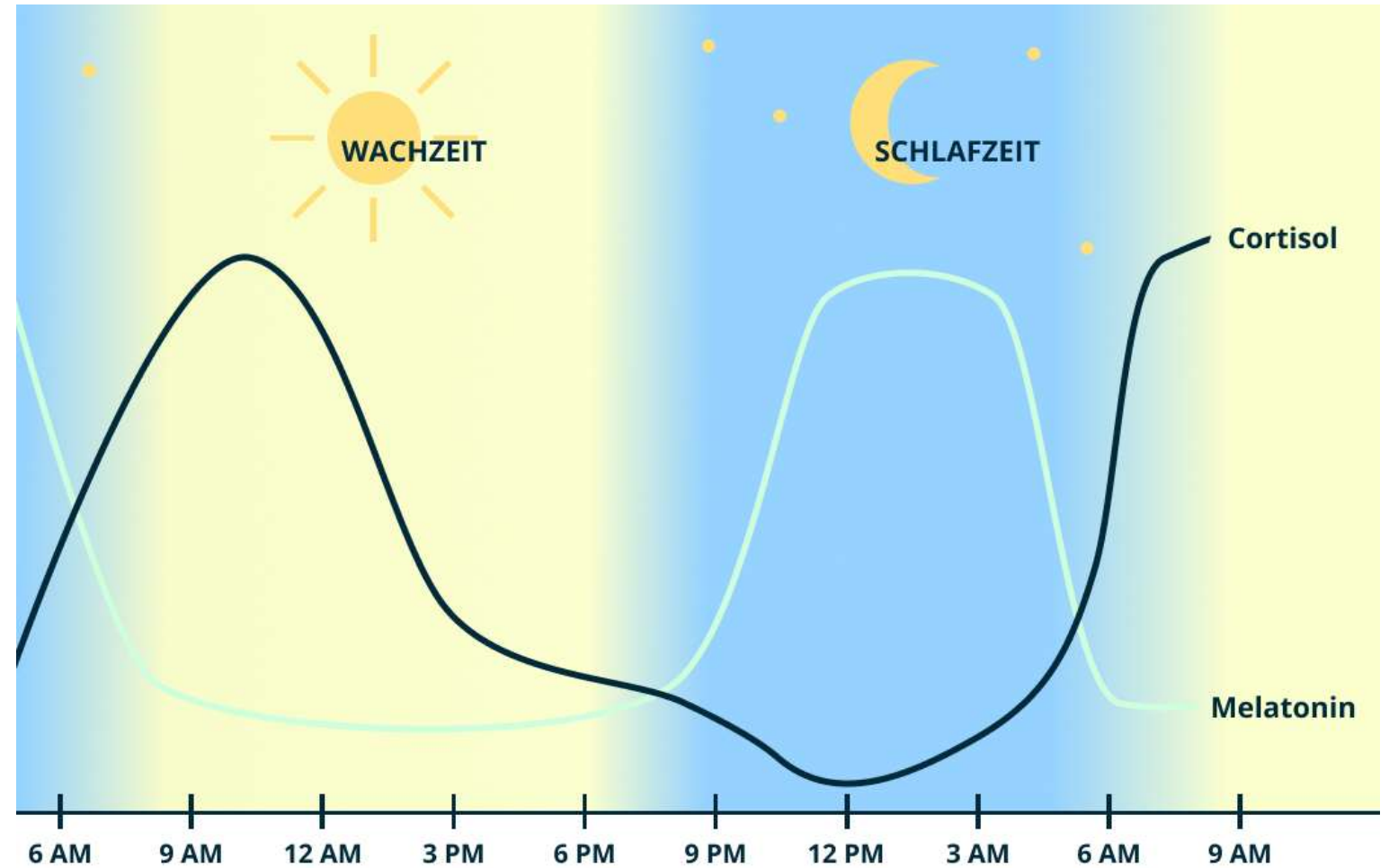
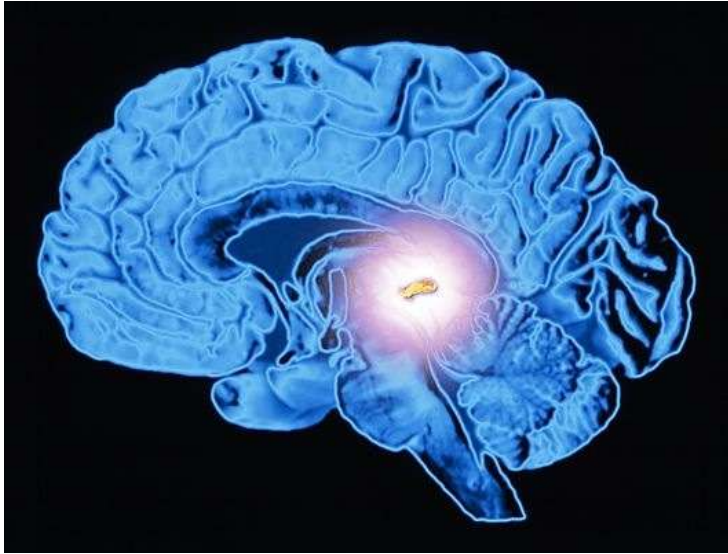
Östrogen und Progesteron
Emotionale Labilität

Testosteron
Aggression

Melatonin
Tagesrhythmus (wach bleiben)

Ich kann nicht einschlafen!





Schlafstudie am SBW-Talent-Campus Bodensee



[Schlafstudie TCB ausführlich](#)

[Schlafstudie TCB kurz](#)

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



Schlafdauer

Lernen: 0.93

Körper: 0.84

Mental: 0.82

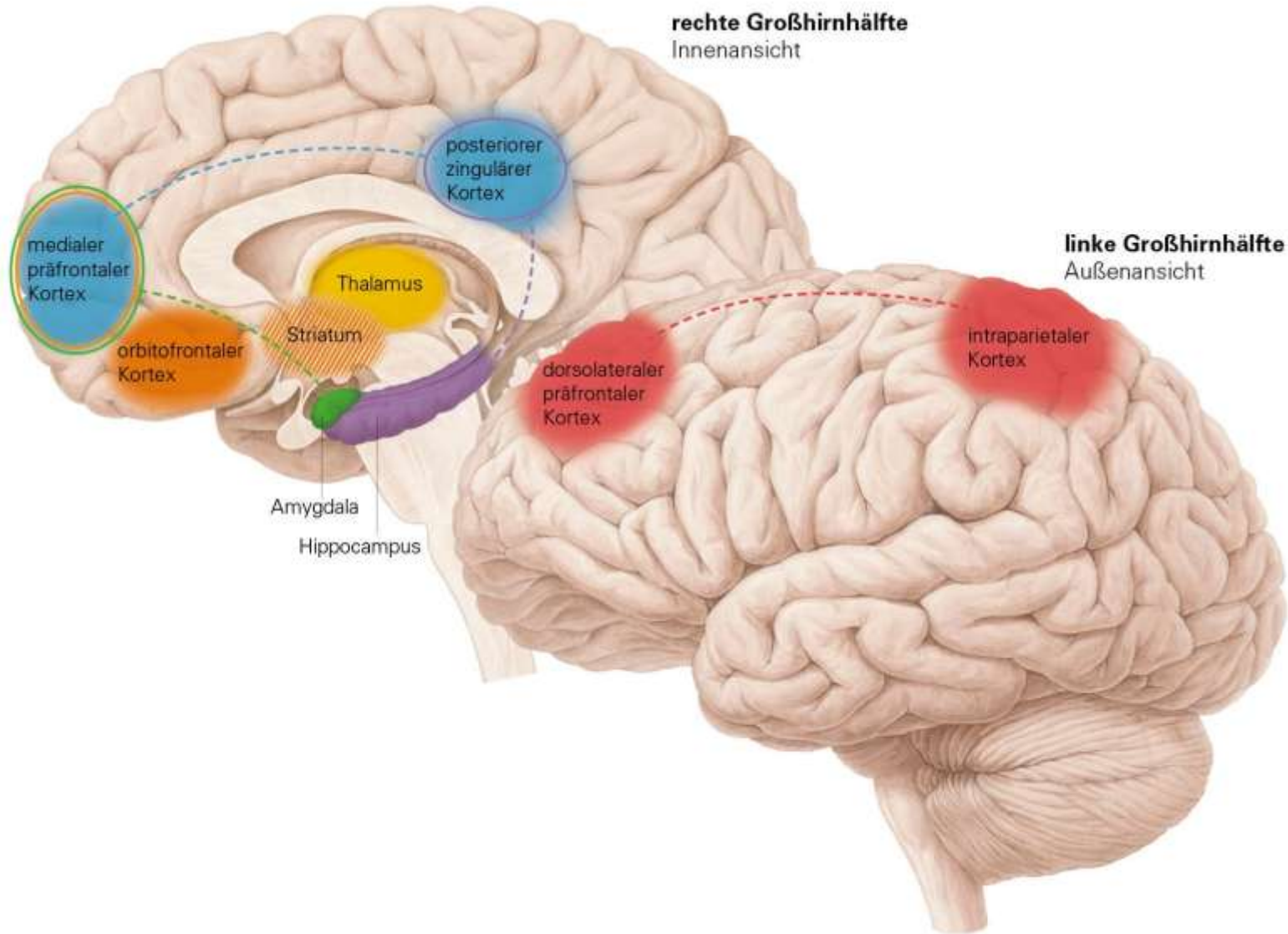
Schlafqualität

Lernen: 1.39

Körper: 0.93

Mental: 1.53

Folgen des Schlafmangels



Tagträumen ↗

emotionaleres Verhalten ↗

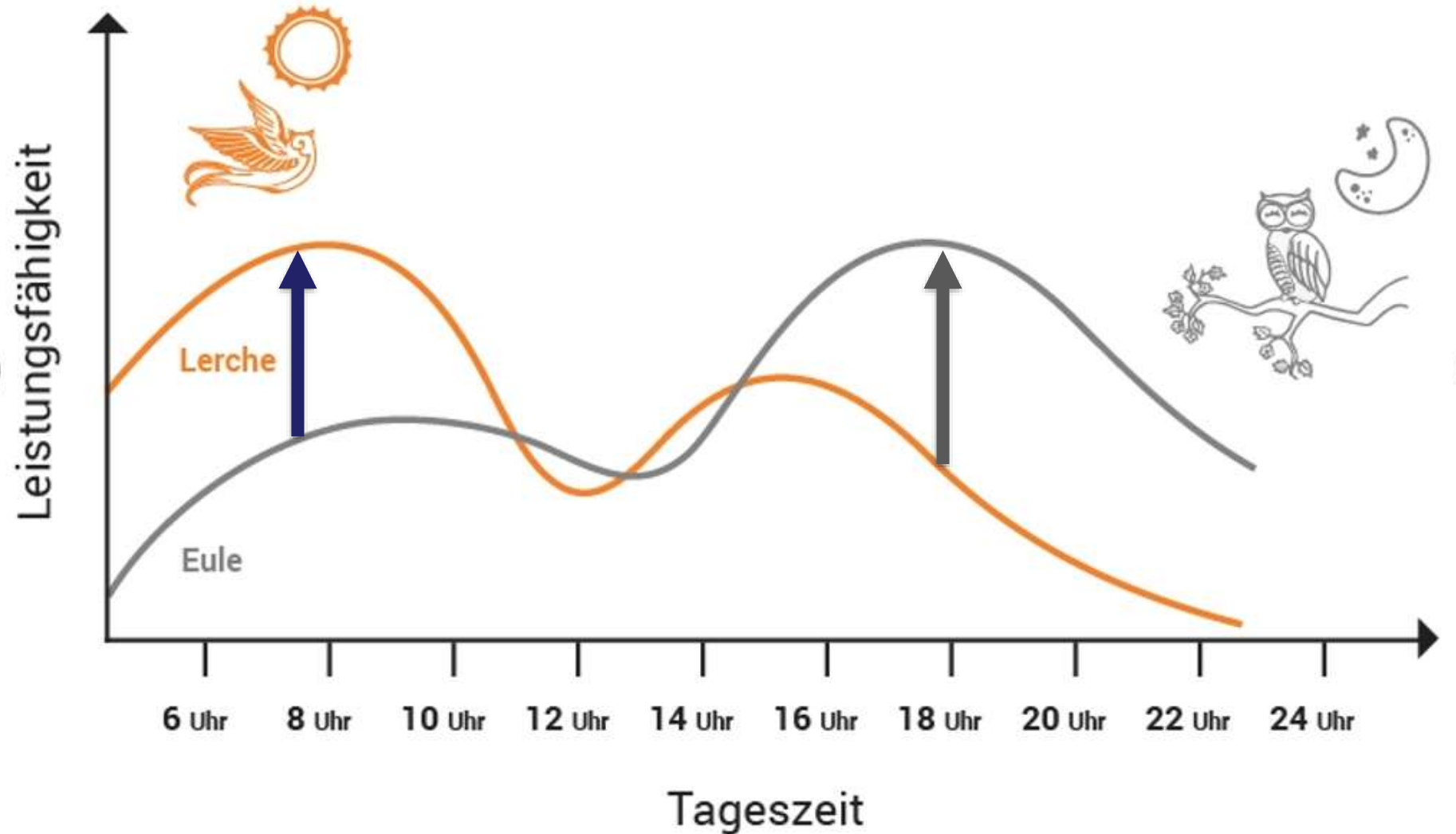
Risikoverhalten ↗

Wachheitssignale ↘

Aufmerksamkeit
und Arbeitsgedächtnis ↘

Merkfähigkeit ↘

Chronotypen (8 Stunden Schlaf)



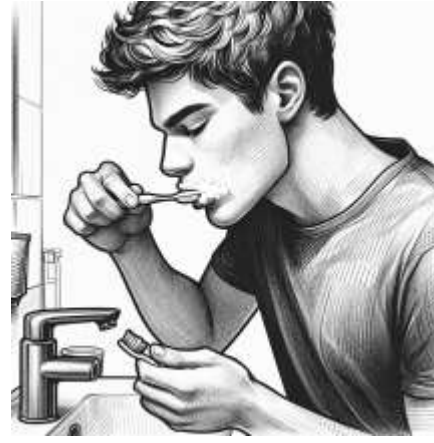
Die Super-Eulen



Familiäre Schlafkultur: Schlafroutine



18:00 - 19:00



22:00

Das Zusammenspiel der Generationen

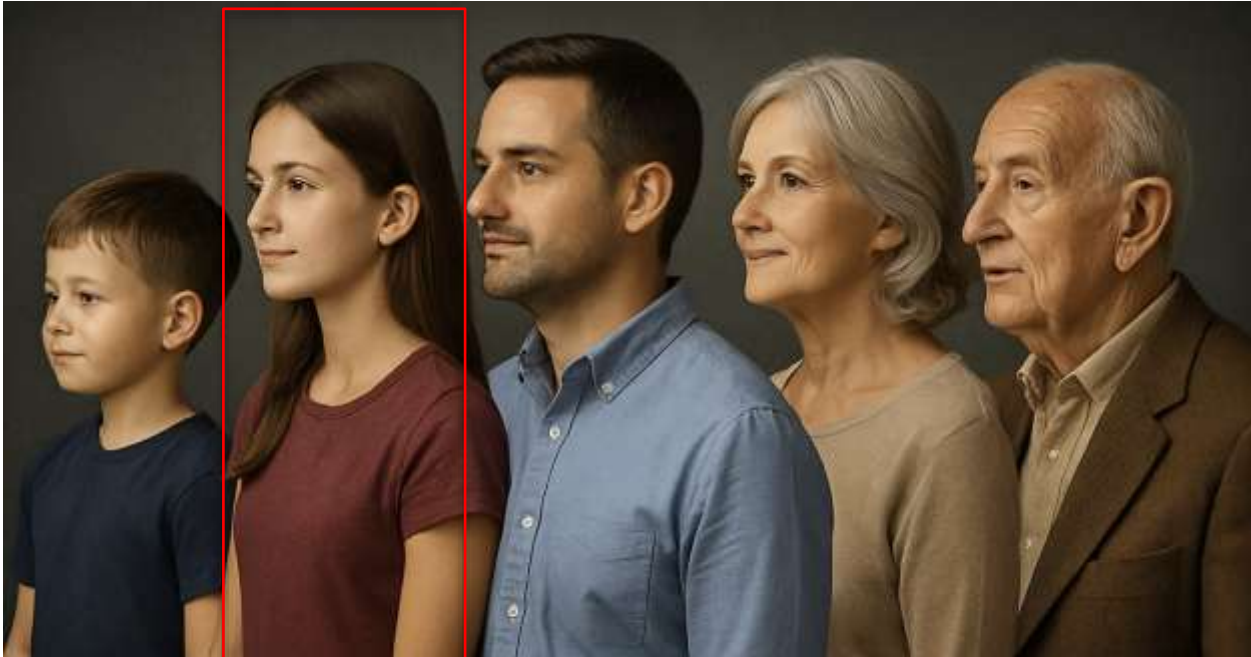
α

Z

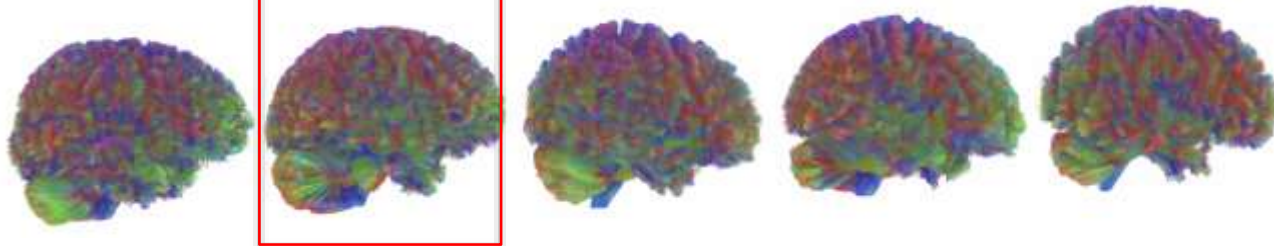
Y

X

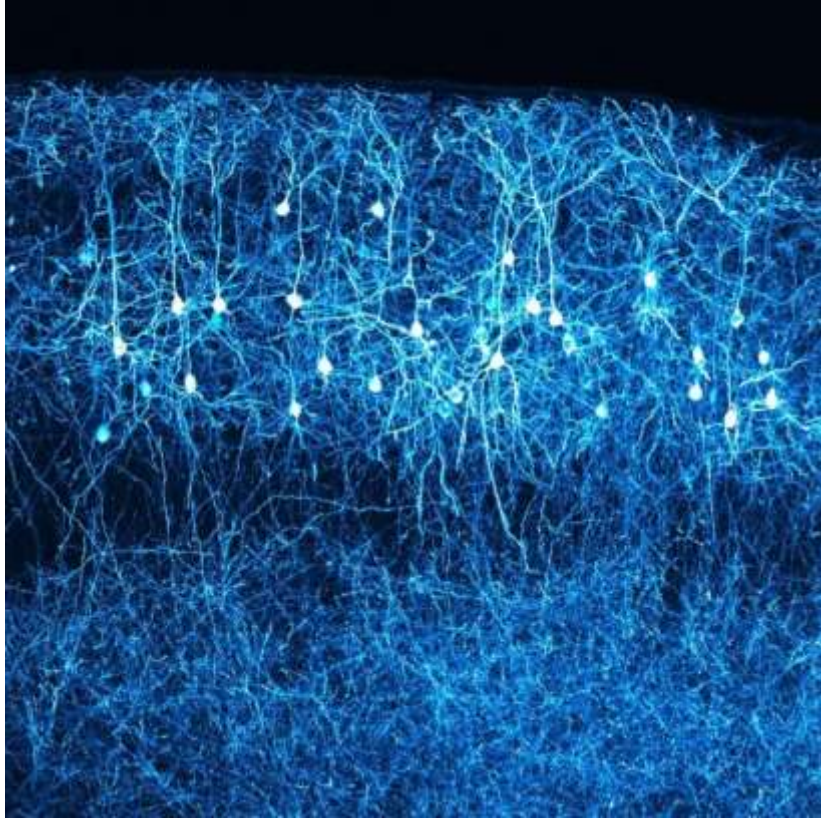
B



50'000 Jahre alt



Orbitofrontaler Cortex (OFC)



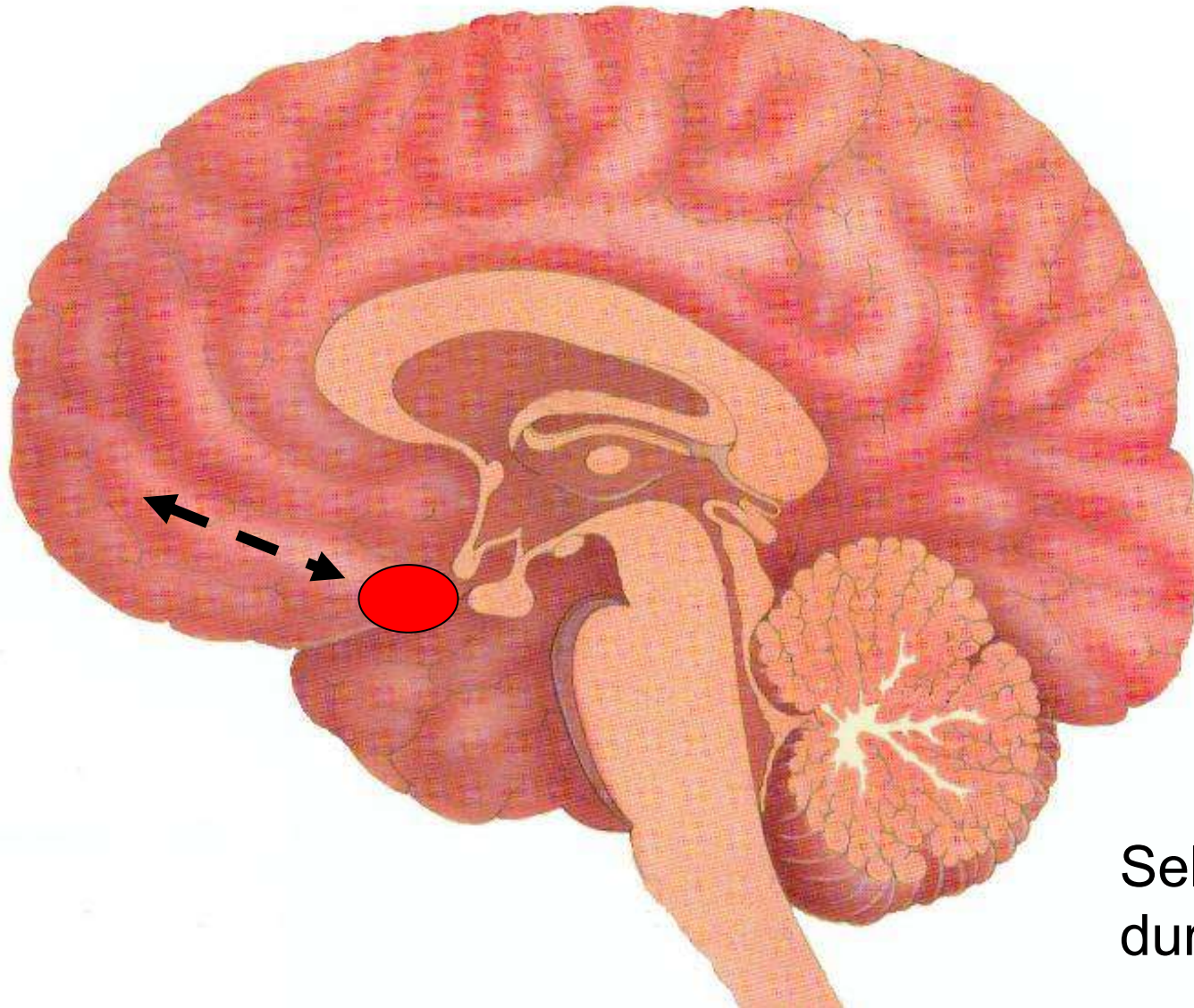
Hast du den Verstand verloren?



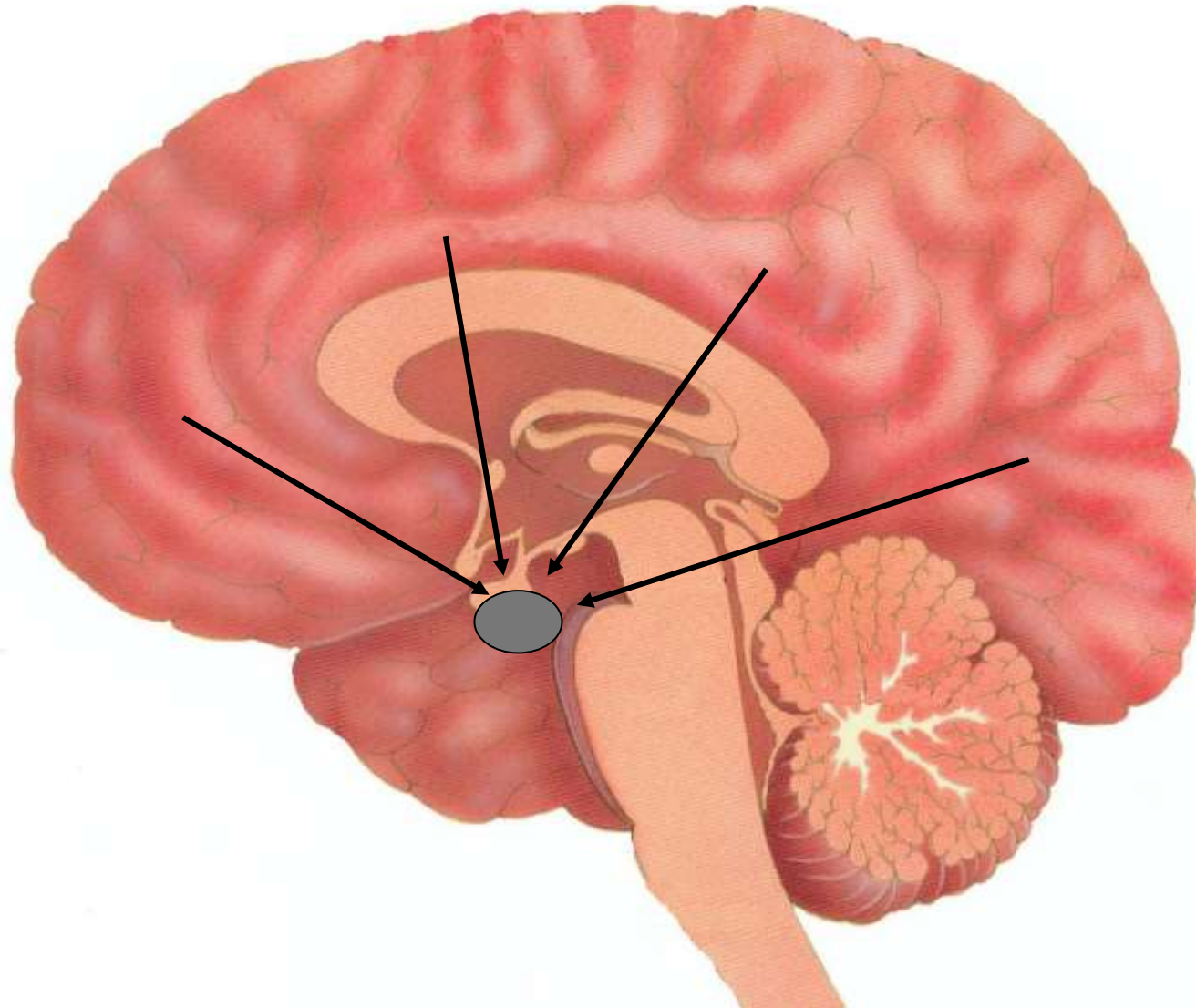
1. Denken in die Zukunft
2. Für zukünftige Aufgaben Zeit investieren
3. Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
4. Planen und Entscheidungen treffen
5. Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
6. Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
7. Investition in Gesundheit und Schlaf
8. Pünktlichkeit,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

Jetzt hilft nur noch Beziehung!

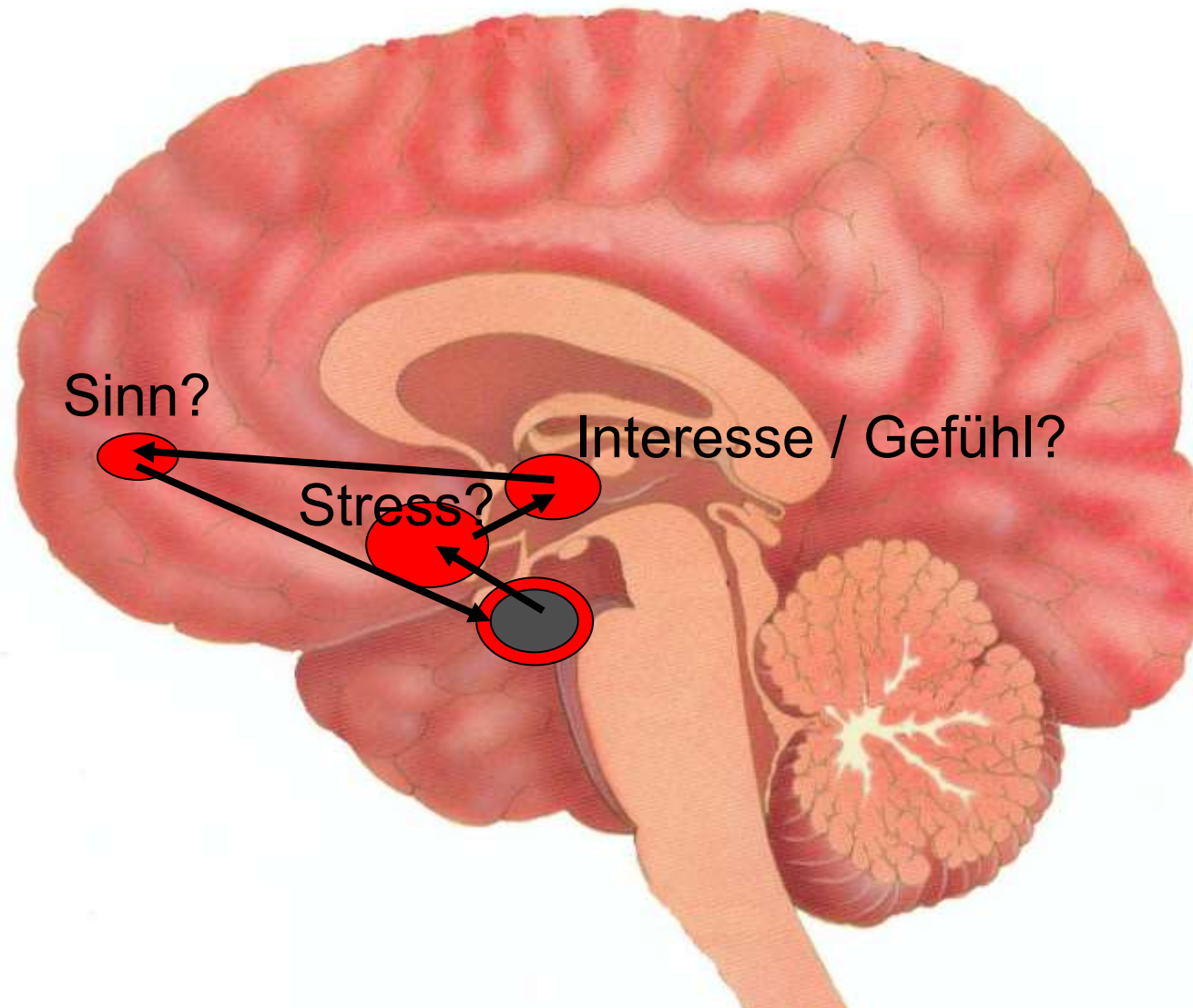


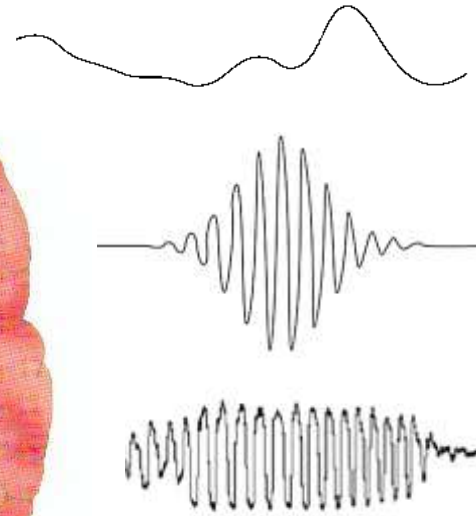
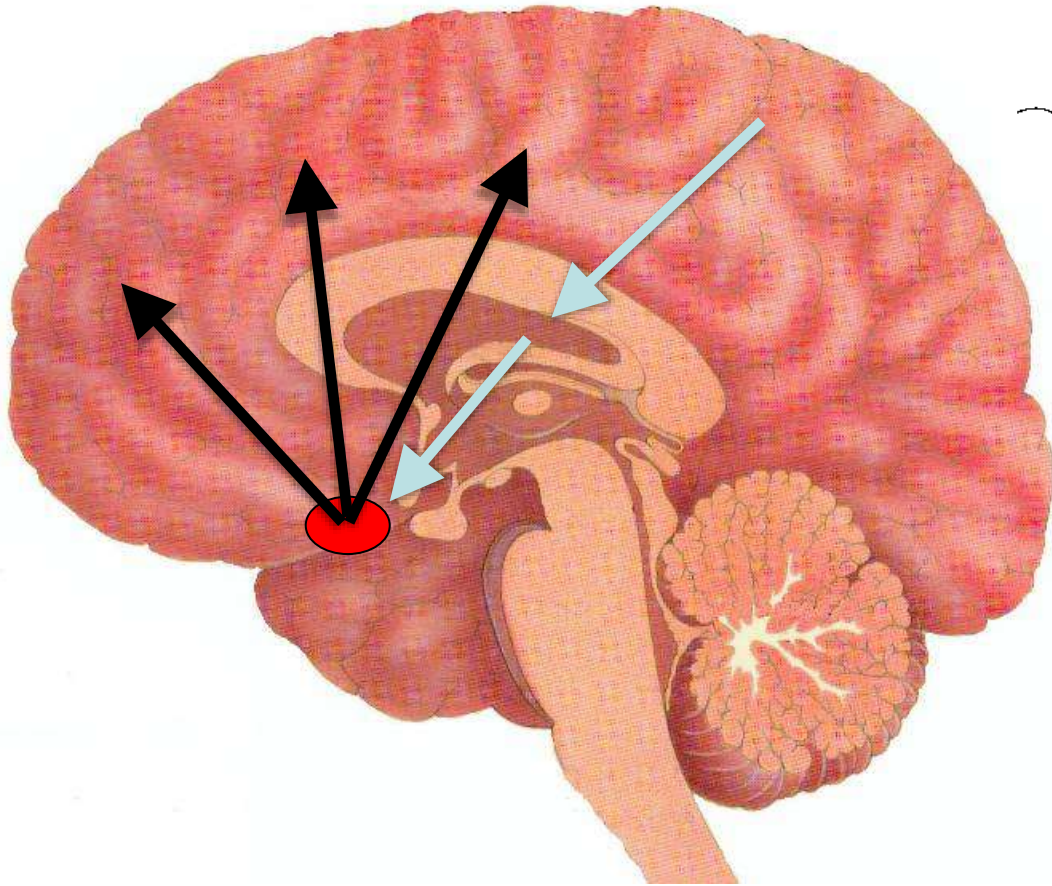


Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen



Was wird nicht gelöscht?

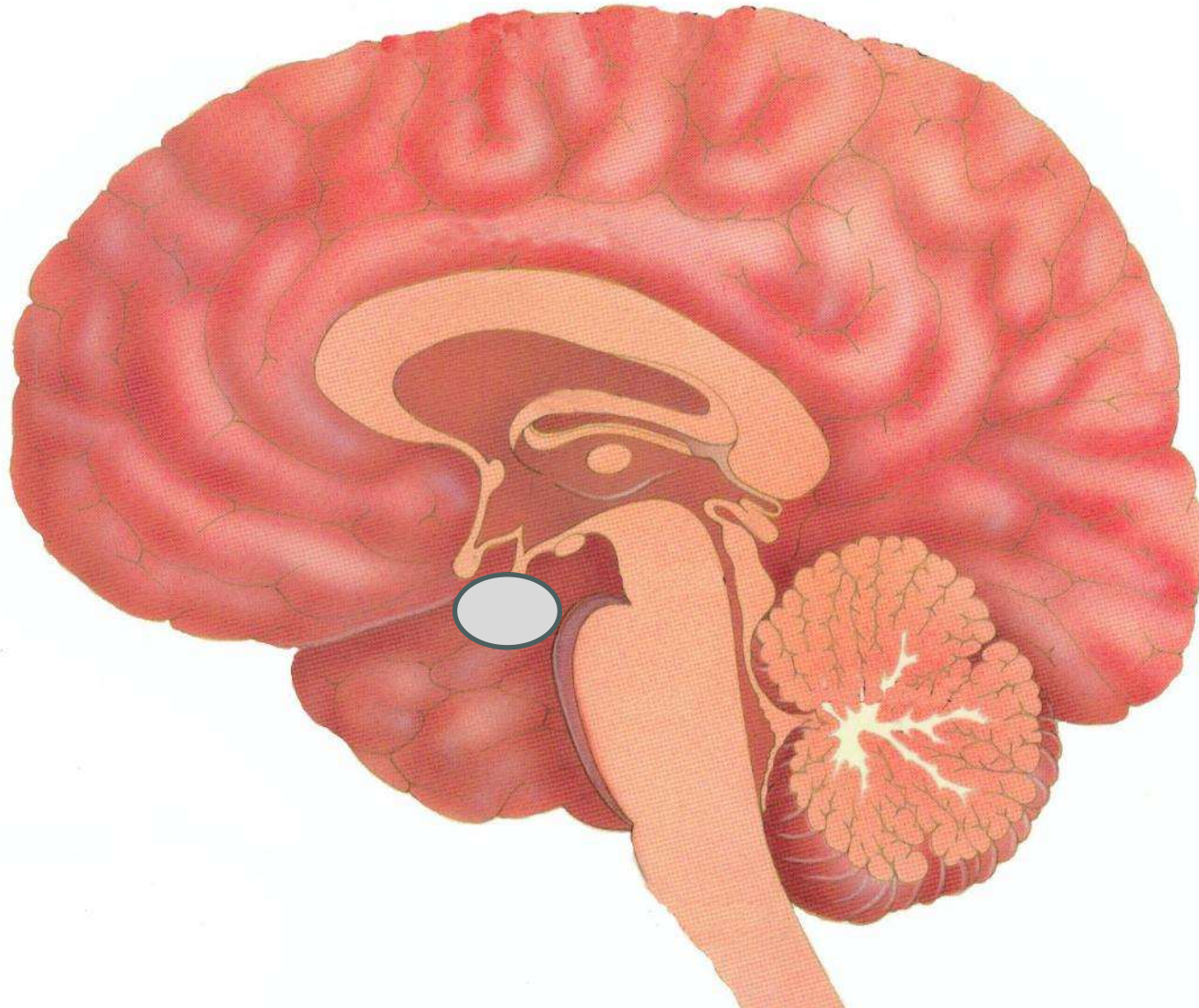




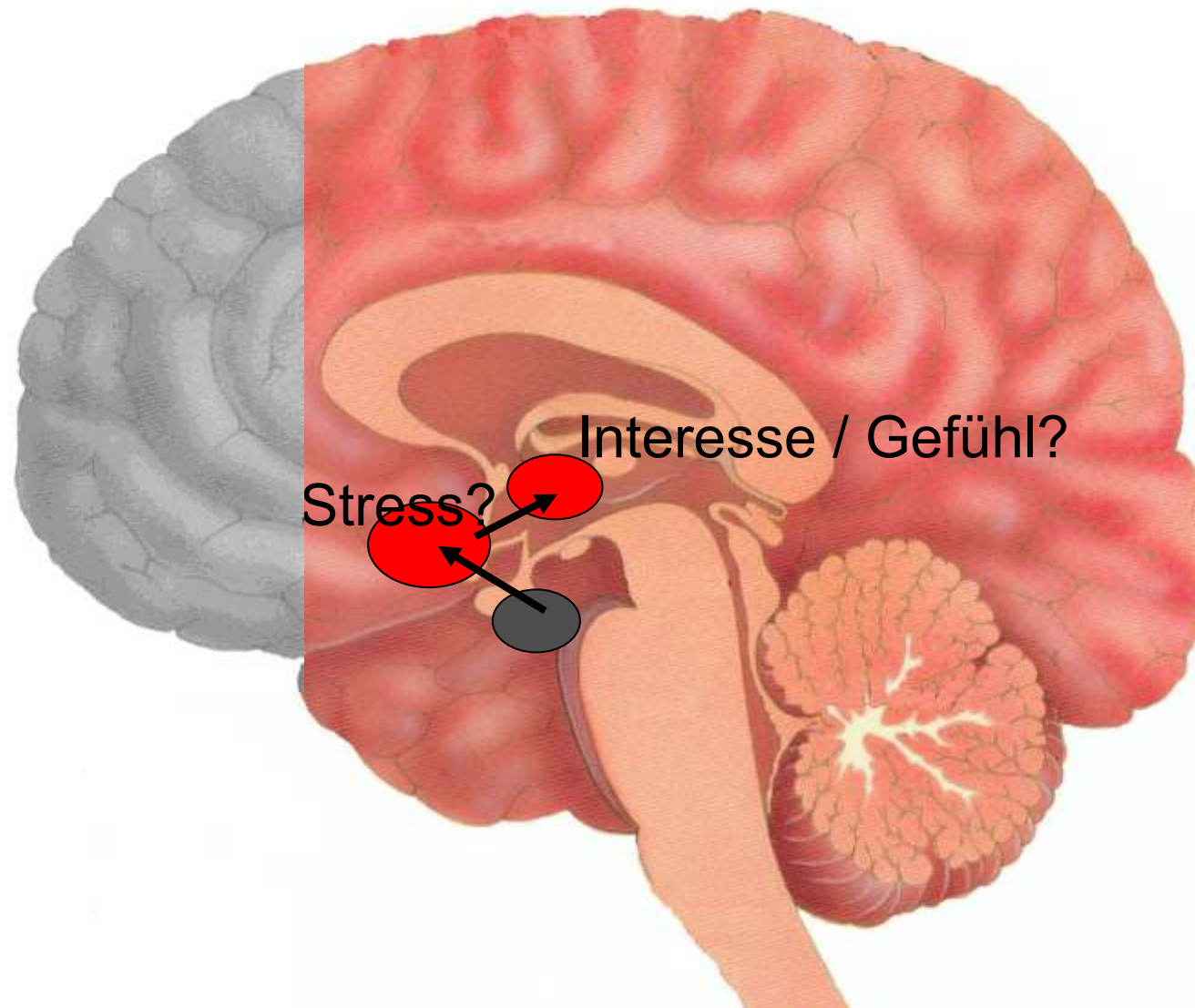
Hemmer

- Dauerstress
- **Schlafmangel**
- Depression
- Angststörungen
- Drogen
- Demenz

Infos ohne Bedeutungsmantel verblassen in 2 Tagen

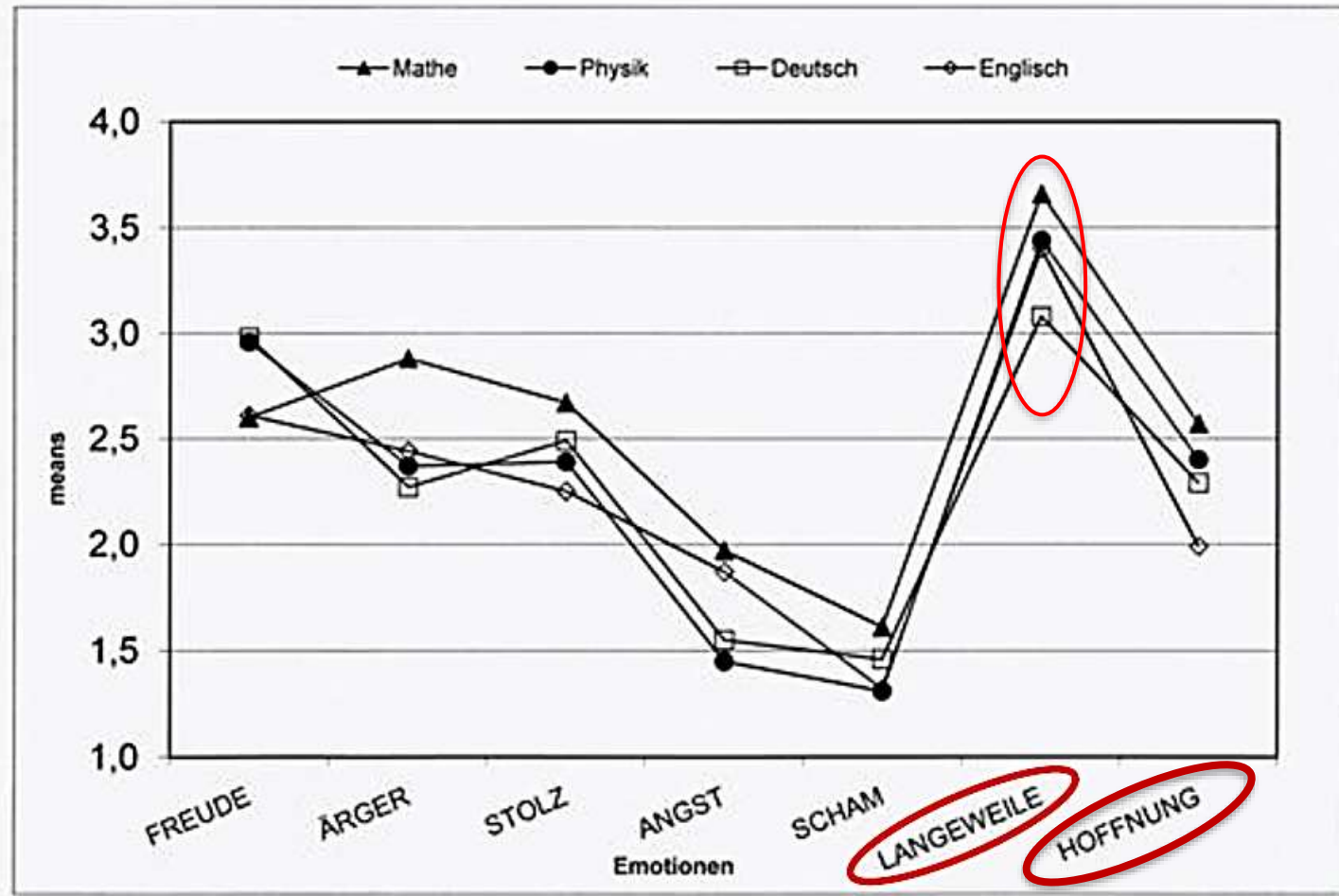


Zukünftiger Sinn ist in der Pubertät kein Argument



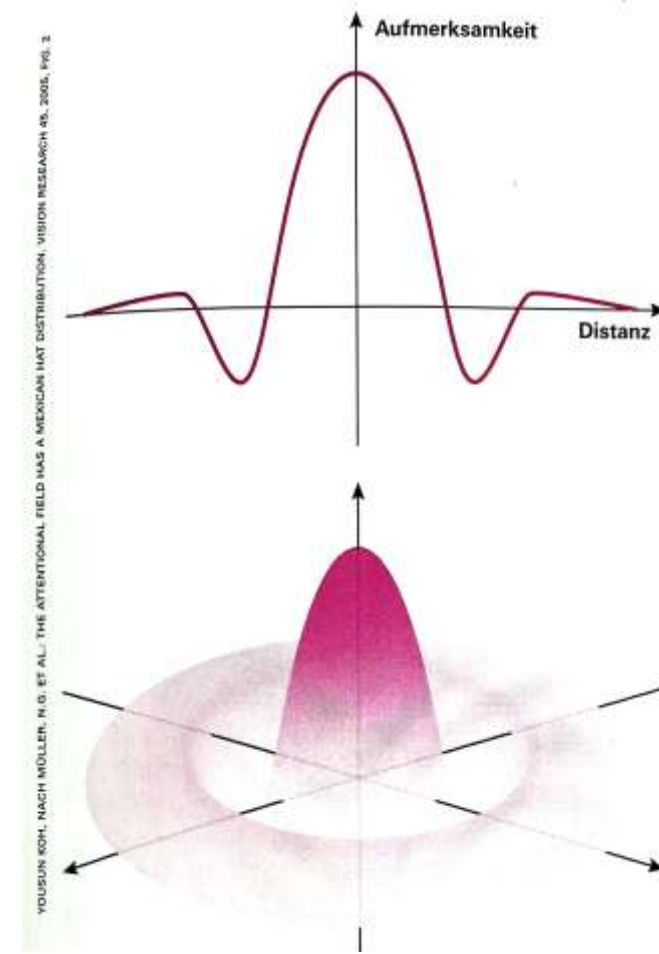
Schule ist stinklangweilig!

Emotionen im Unterricht

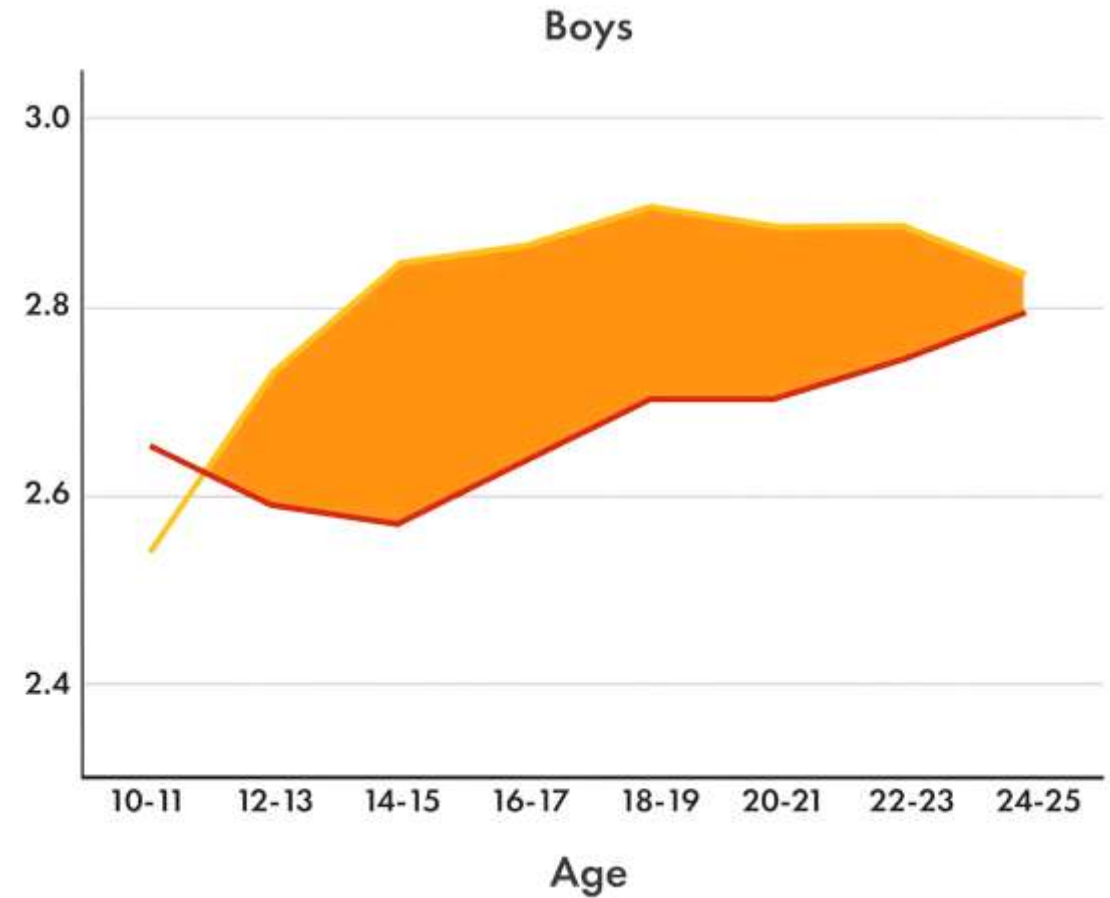
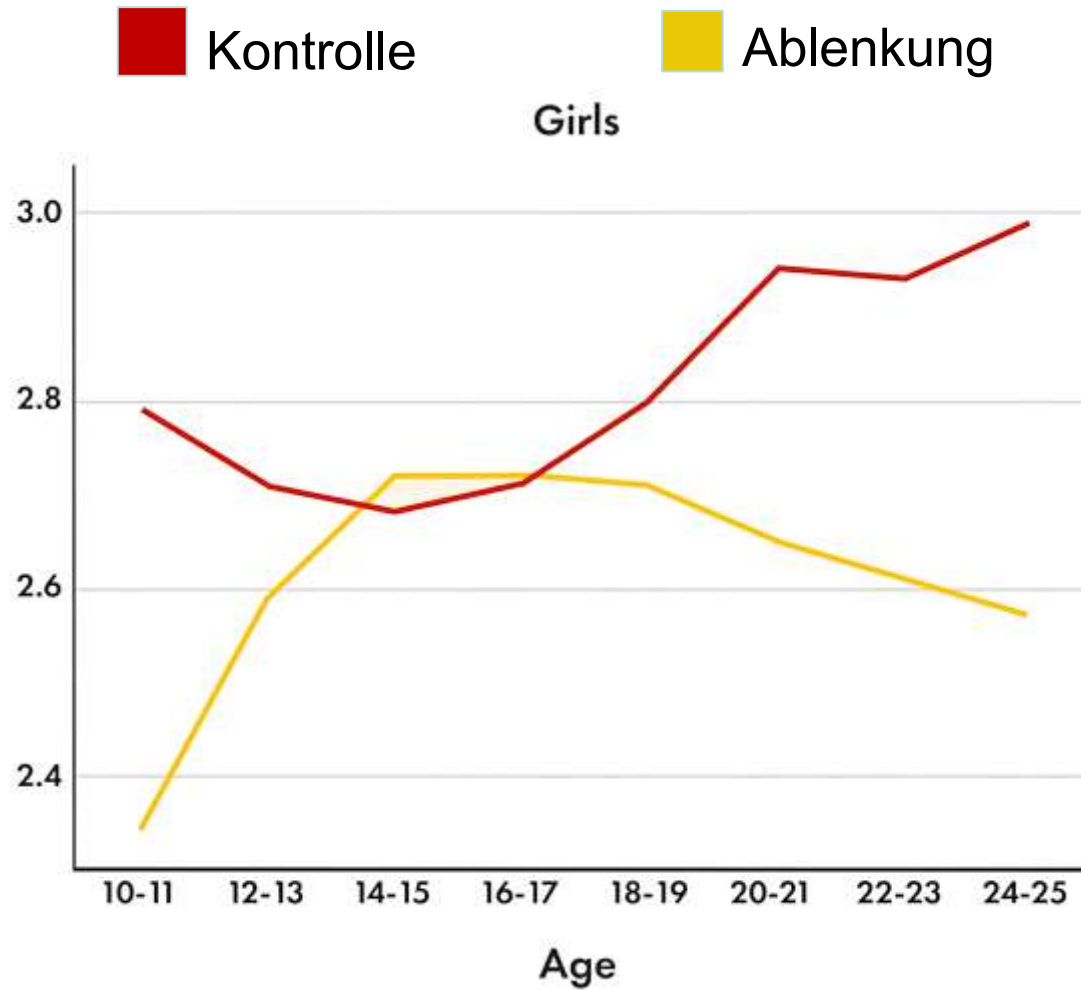


Prof. Dr. Thomas Götz, Universität Konstanz

Kontrolle und Ablenkung (Salienz)



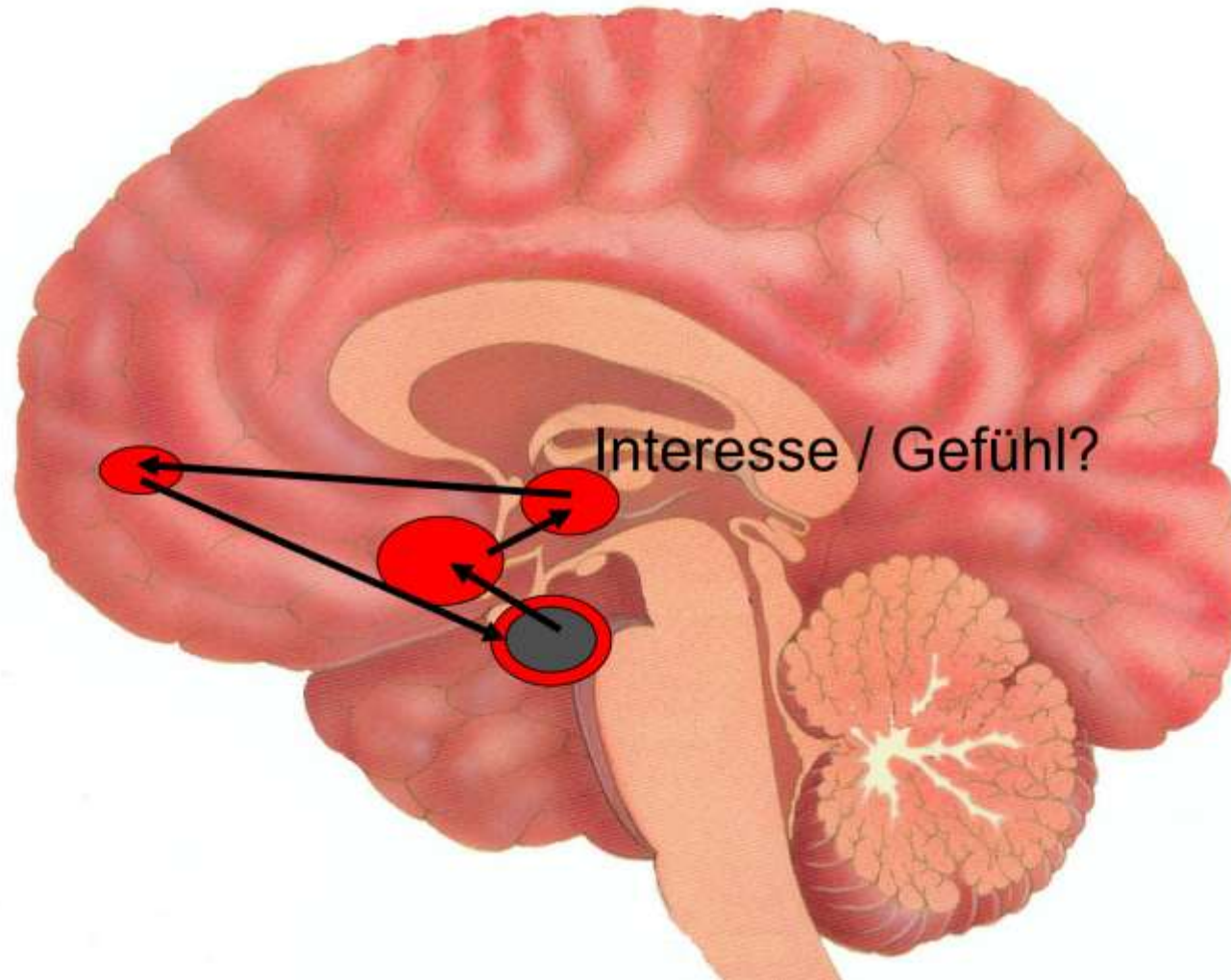
Kontrolle und Ablenkung: Mädchen und Jungs



[Richard Reeves: How to solve the education crisis for boys and men | TED Talk](#)

[Differenzierung](#)

Elizabeth P. Shulman et al., Sex Differences in the Developmental Trajectories of Impulse Control and Sensation-Seeking from Early Adolescence to Early Adulthood, "Journal of Youth and Adolescence, 2015

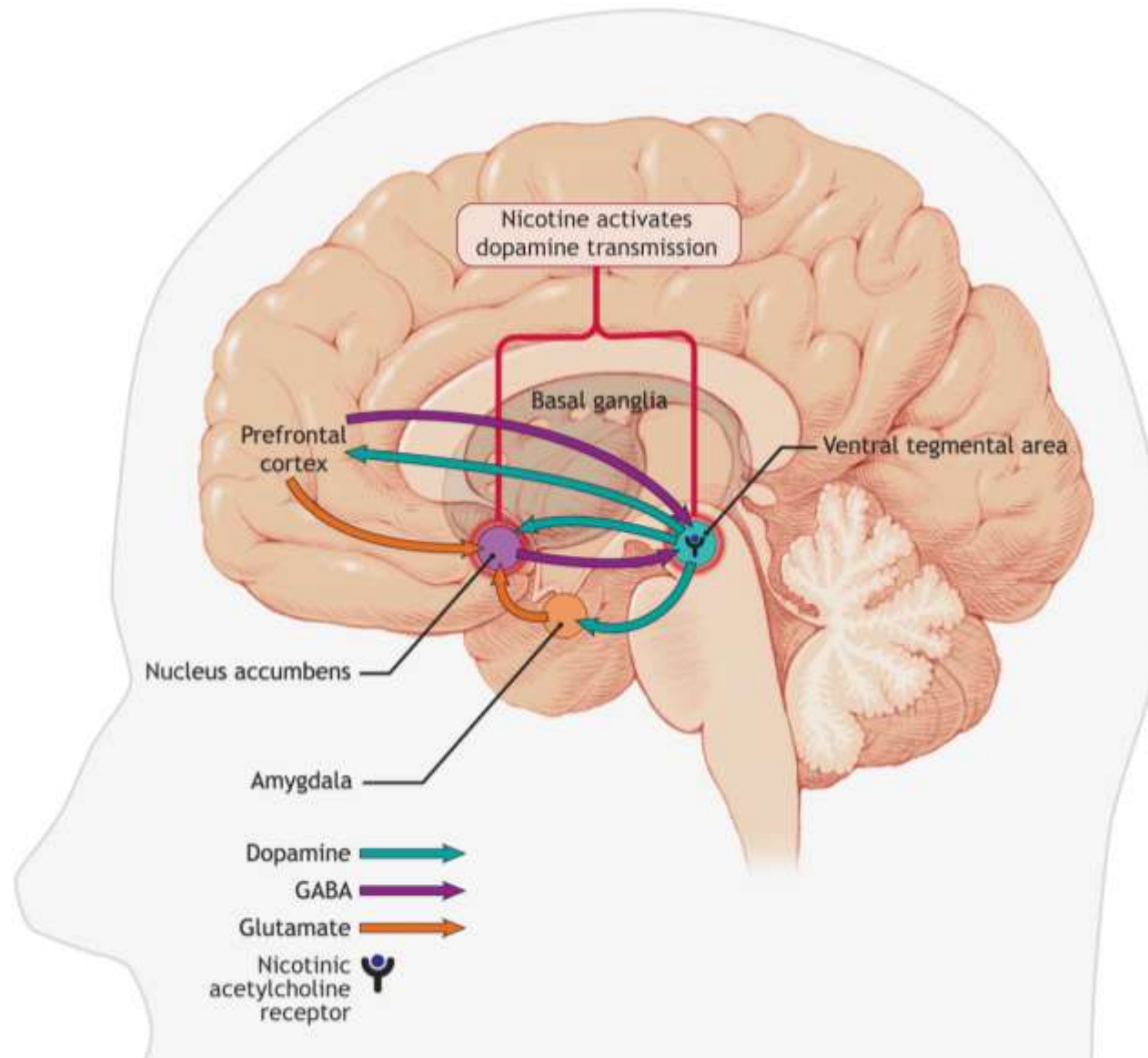


ChatGPT 

Notebook LM 



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%



Risiko erhöhen, neue Grenzen suchen



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

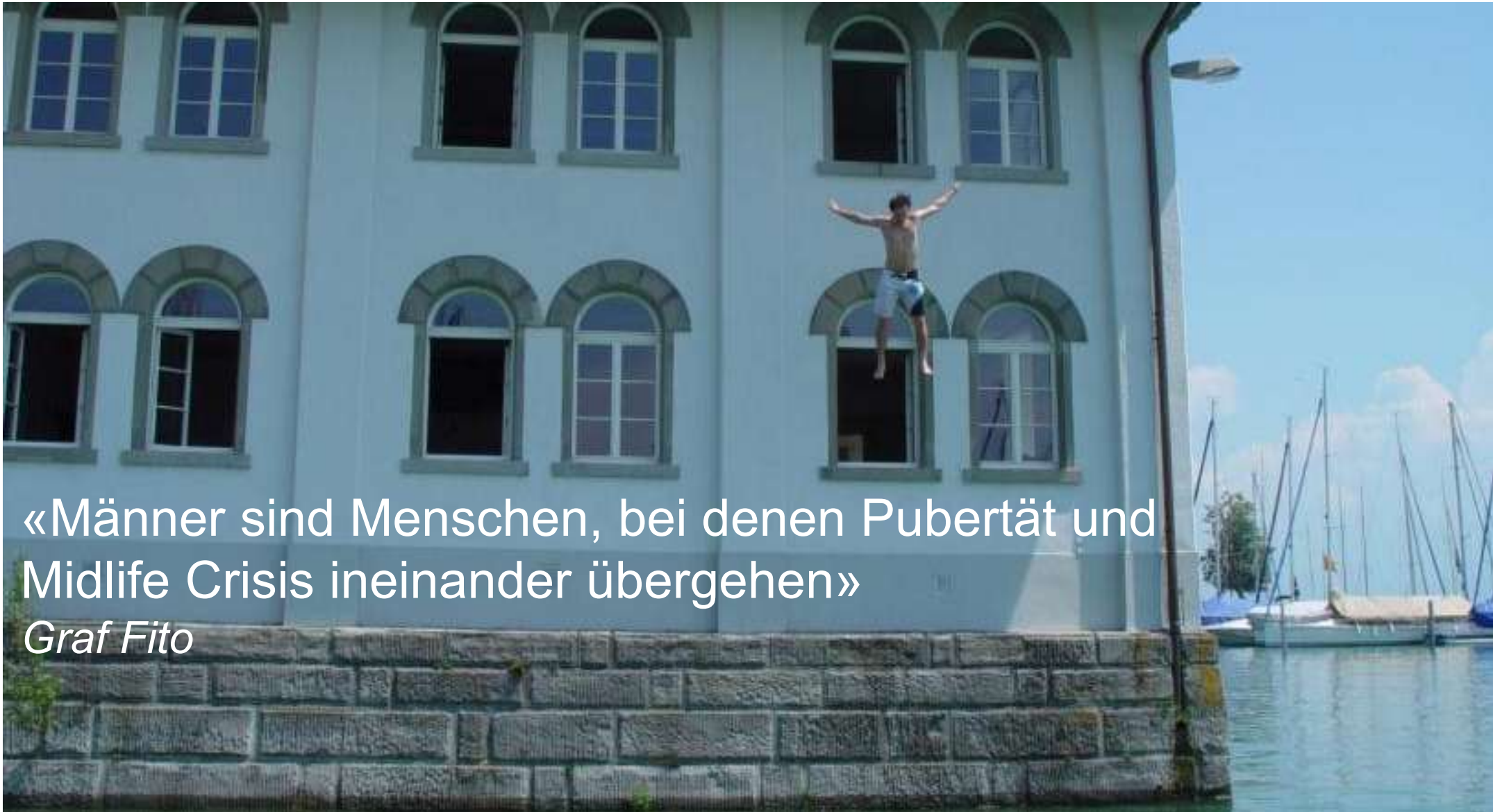
Die Downhillstrecke wird immer risikoreicher



Risikofreudigkeit und Imponierverhalten



Risikofreudigkeit und Imponierverhalten



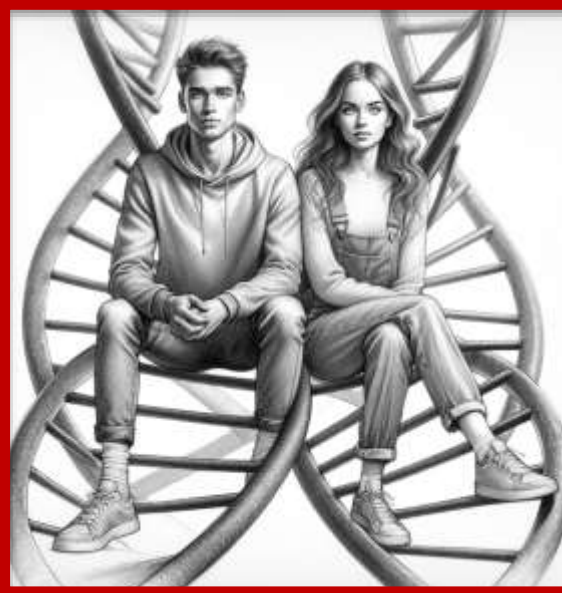
«Männer sind Menschen, bei denen Pubertät und Midlife Crisis ineinander übergehen»

Graf Fito

Risikofreudigkeit steckt an



Die Phase der Fertilität beginnt!



DALL·E 3

Ich möchte sexuell attraktiv sein



nofilter

Beauty mode
Shiny Foxy
Bold Glamour

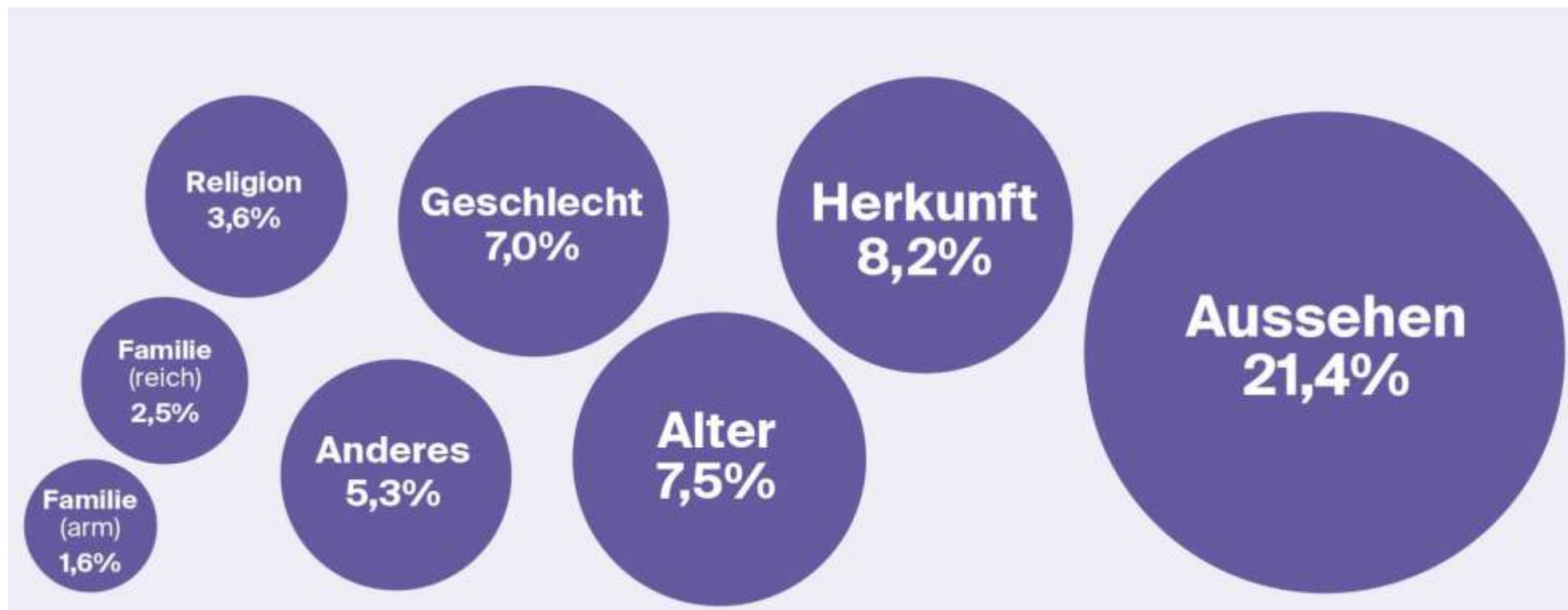


nofilter

Beauty mode
Shiny Foxy
Bold Glamour

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

(Mehrfachnennungen möglich)



«Kinderrechte-Studie Schweiz 2021»

1715 Kinder und Jugendliche

73 % 

der 12- bis 19-jährigen männlichen
Jugendlichen haben pornografische Inhalte
konsumiert (James Studie, 2022).

53 % 

der 12- bis 19-jährigen weiblichen
Jugendlichen haben pornografische Inhalte
konsumiert (James Studie, 2022).

8 %

der 12- bis 19-jährigen Jugendlichen haben
bereits selber pornografische Inhalte
verschickt (James Studie, 2022).

[Wie rede ich mit meinem Kind über Pornos? – Elternmagazin Fritz+Fränzi](#)

Wer ist stärker, schneller, besser?



Die Stellung im Rudel (SBW Häggenschwil)

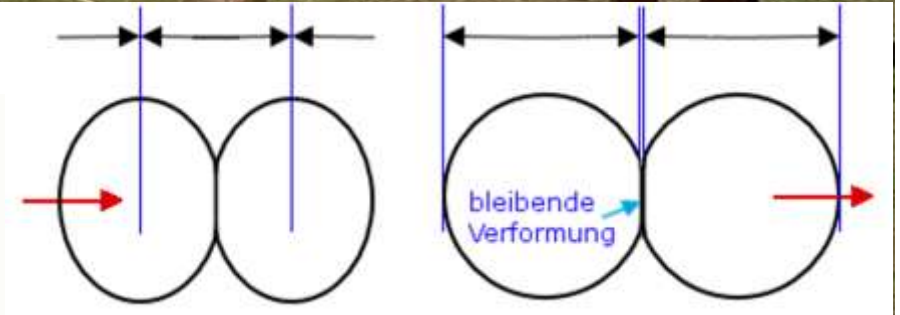


Körperliches Grundverständnis als Basis



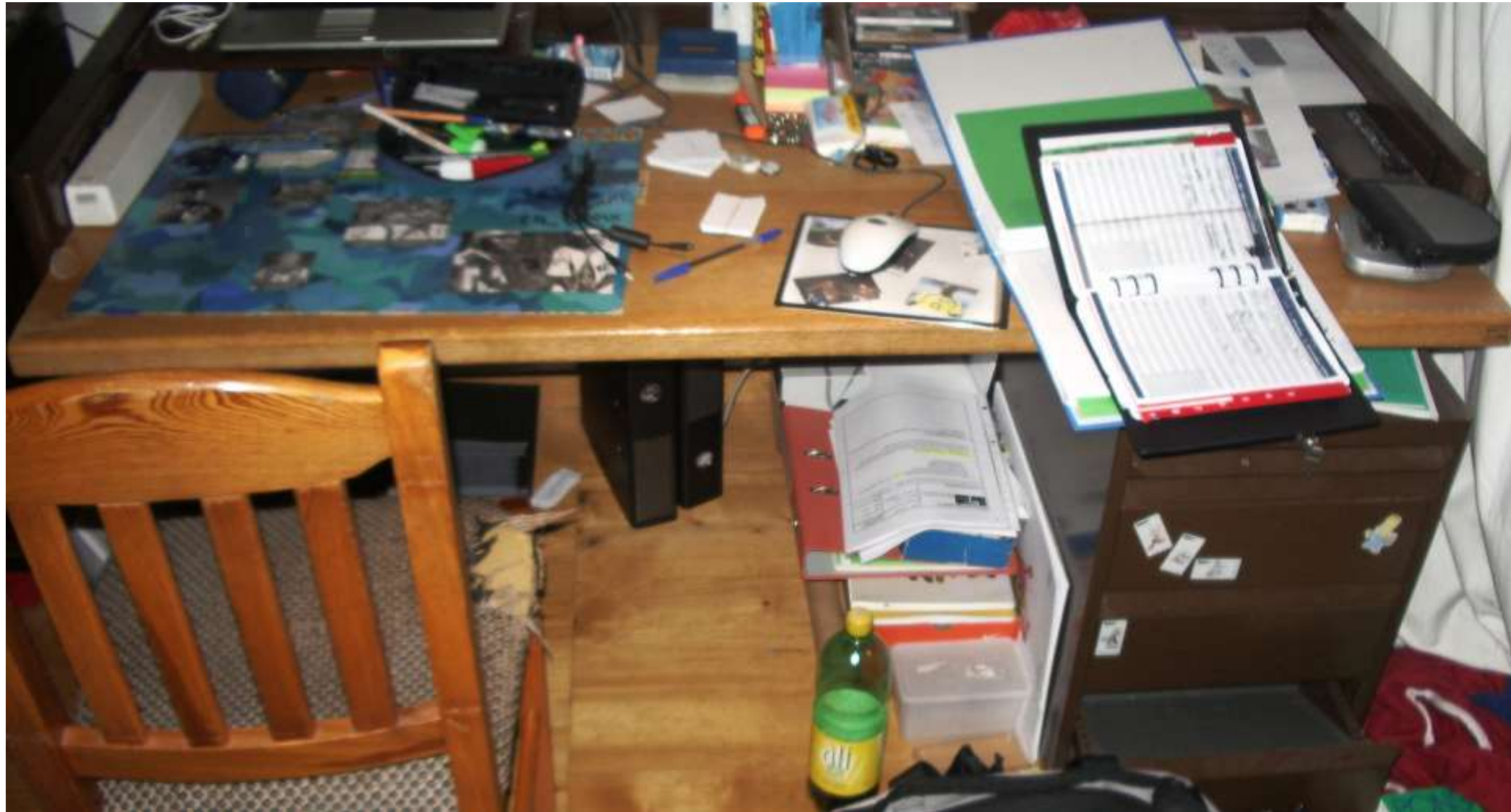
$$E_{kin} = \frac{1}{2}mv^2$$

$$p = m \cdot v$$



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

Ordnung und Planung funktionieren nicht richtig









Problemlöser ohne Kreislaufdenken



Planung - damit nicht immer das «Jetzt» gewinnt.





Stufe 1 und 2 der Planung

Zeit	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	11:00-11:40 Fußball 11:30 Essen 12:30 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 Alte Papier sammeln	16:30 18:15 Fußball 18:15 17:00-17:45 Englisch	17:00-17:45 Fußball 18:45 Fußball 19:00-19:45
Abend	Fußball		17:45- Fußball 18:00 Fußball 18:15 Mathe	18:00-18:45 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball	18:00 Fußball 18:15 Fußball 18:30 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball	18:00 Fußball 18:15 Fußball 18:30 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball	18:00 Fußball 18:15 Fußball 18:30 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
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	11:00-11:40 Fußball 11:30 Essen 12:30 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 Alte Papier sammeln	16:30 18:15 Fußball 18:15 17:00-17:45 Englisch	17:00-17:45 Fußball 18:45 Fußball 19:00-19:45
Abend	Fußball		17:45- Fußball 18:00 Fußball 18:15 Mathe	18:00-18:45 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball	18:00 Fußball 18:15 Fußball 18:30 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball	18:00 Fußball 18:15 Fußball 18:30 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball	18:00 Fußball 18:15 Fußball 18:30 Fußball 18:45 Fußball 19:00 Fußball 19:15 Fußball 19:30 Fußball 19:45 Fußball 20:00 Fußball 20:15 Fußball 20:30 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:15 Fußball 21:30 Fußball 21:45 Fußball 22:00 Fußball 22:15 Fußball 22:30 Fußball 22:45 Fußball 23:00 Fußball 23:15 Fußball 23:30 Fußball 23:45 Fußball 24:00 Fußball

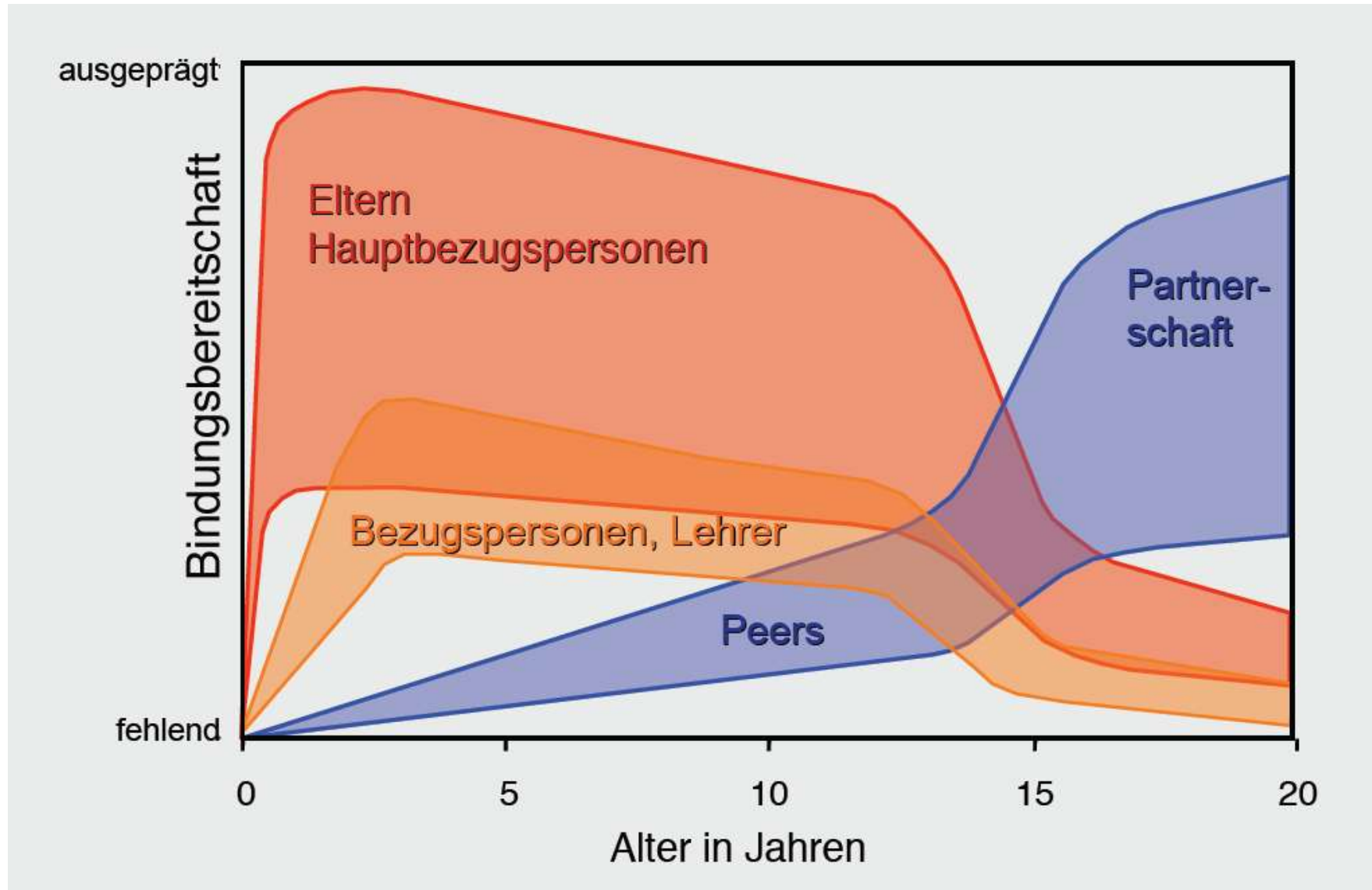
3. Stufe: Dynamische Planung

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

sbw | haus
des
lernens







Die Peergroups werden wichtiger als die Eltern



Familienwerte auf Standby

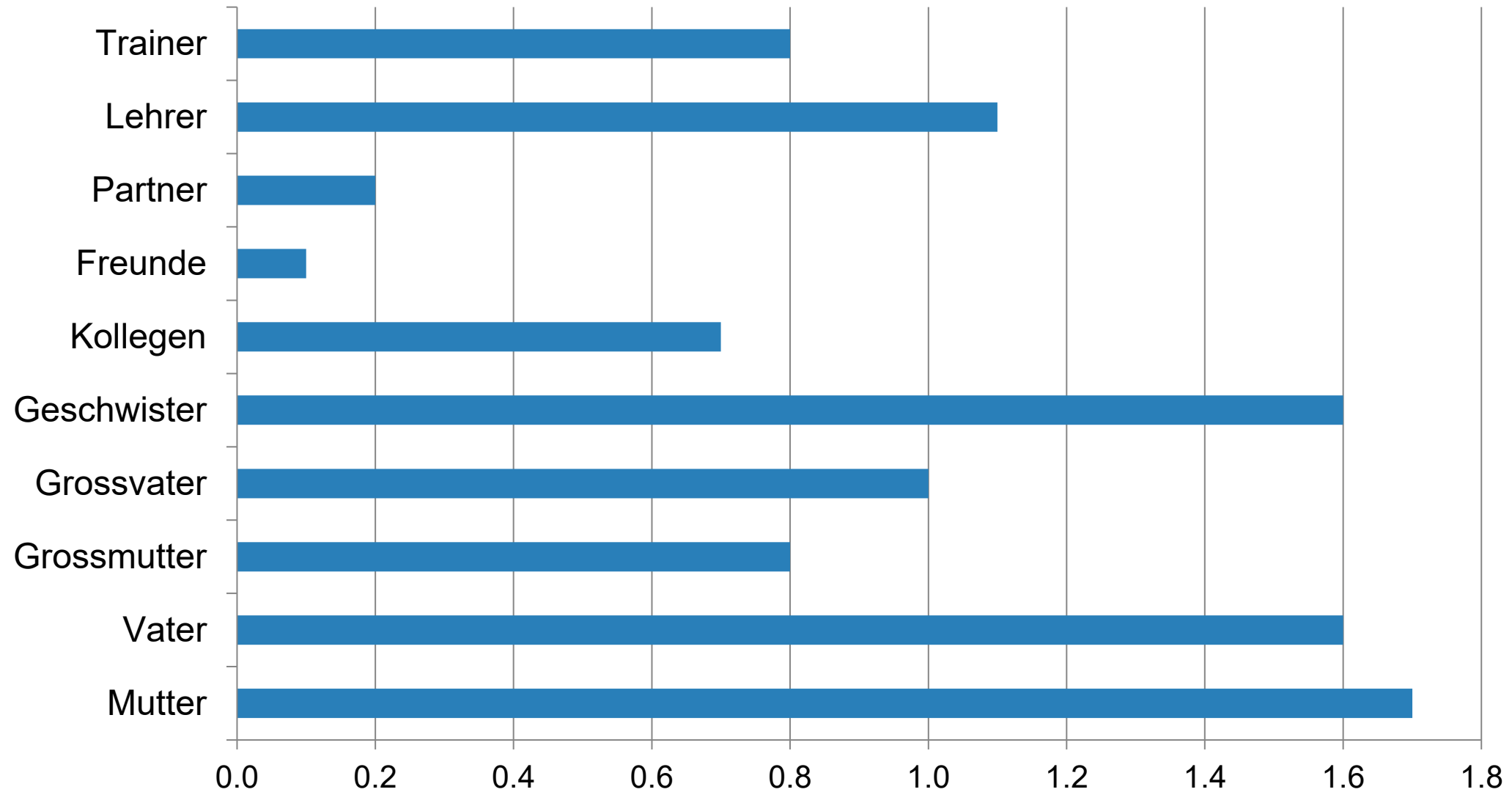


Der letzte Versuch, gehört zu werden.

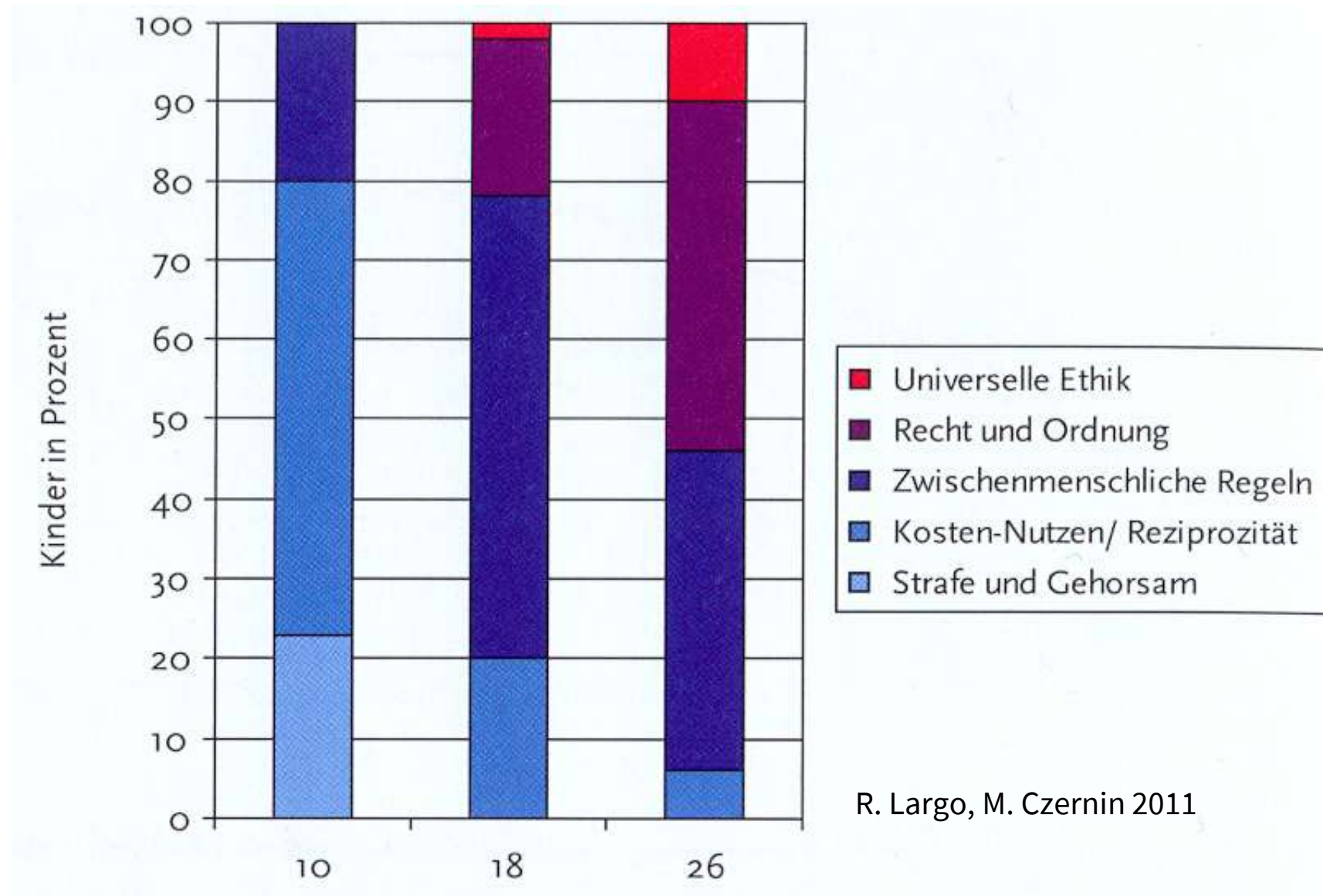


- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderi Regle
- Bisch verruckt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häsch ghört!**
- Iss das,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

Wer mich am meisten stresst!



Werteentwicklung



R. Largo, M. Czernin 2011

- 1. Wahrheit**
- 2. richtiges Handeln**
- 3. Frieden**
- 4. Liebe**
- 5. Gewaltlosigkeit**

Verantwortung für sich selbst und andere
Toleranz, Akzeptanz, Respekt
Gerechtigkeit, Gleichberechtigung
Solidarität
Menschenwürde/Achtung
Ordnung, Fleiß, Gehorsam
Natürlichkeit, Harmonie, Tradition
Treue, Loyalität
Pflichtbewusstsein
Zivilcourage, Mut
Vertrauen, Glaube
Liebe, Nächstenliebe
Empathie
Gemeinschaft
Freundschaft
Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Offenheit
Rücksichtnahme
Verlässlichkeit
Höflichkeit, Anstand
Ausdauer, Beständigkeit
Demut, Bescheidenheit

Der Generationendialog



- 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

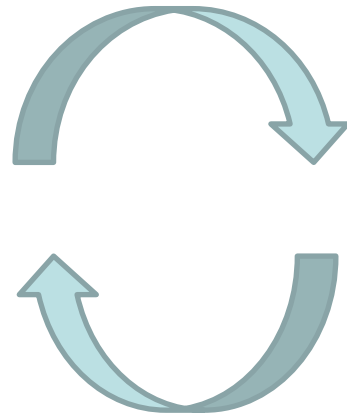


Fragen stellen



Schlüsselwörter

Nachdenken



Aktiv zuhören

Still bleiben



Tipps nur auf
ausdrücklichen
Wunsch!

- Was beschäftigt dich im Moment am meisten?
- Wann fühlst du dich ernst genommen – und wann nicht?
- Was gibt dir gerade Energie, was raubt sie dir?
- Worauf bist du im Moment ein bisschen stolz?
- Was hilft dir, wenn dir alles zu viel wird?
- Wer versteht dich im Moment am besten – und warum?
- Gibt es etwas, das du ausprobieren möchtest, dich aber noch nicht traust?
- Gibt es etwas, das Erwachsene an Jugendlichen oft missverstehen?
- Was würdest du dir von uns Eltern wünschen?
- Was sollen wir lieber lassen, auch wenn wir es gut meinen?

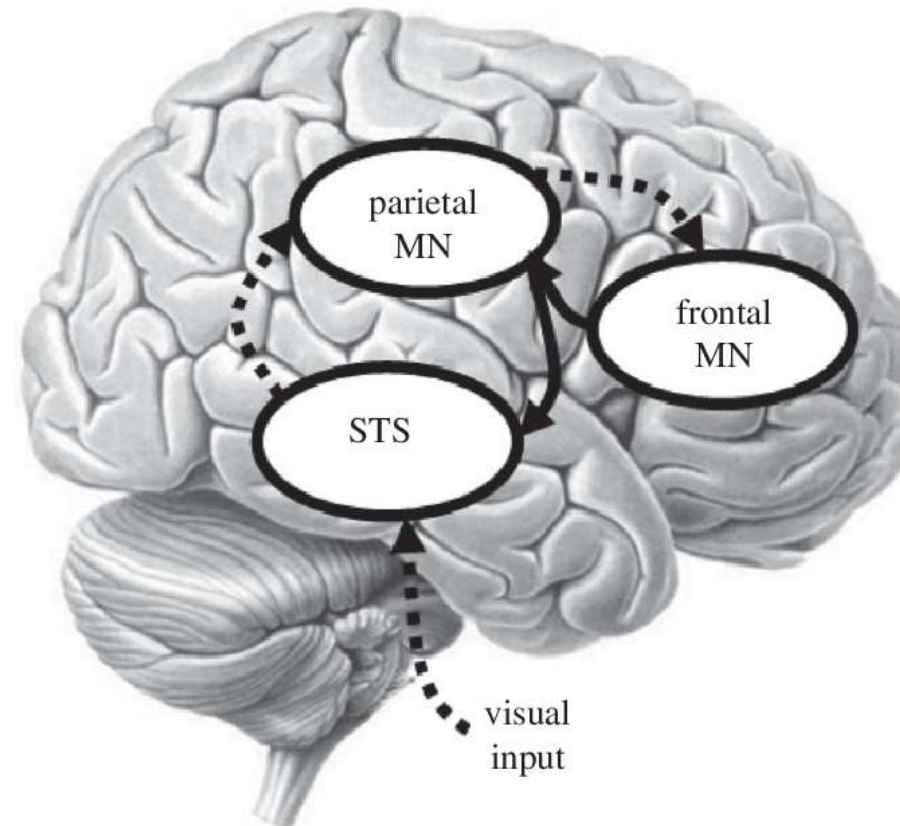
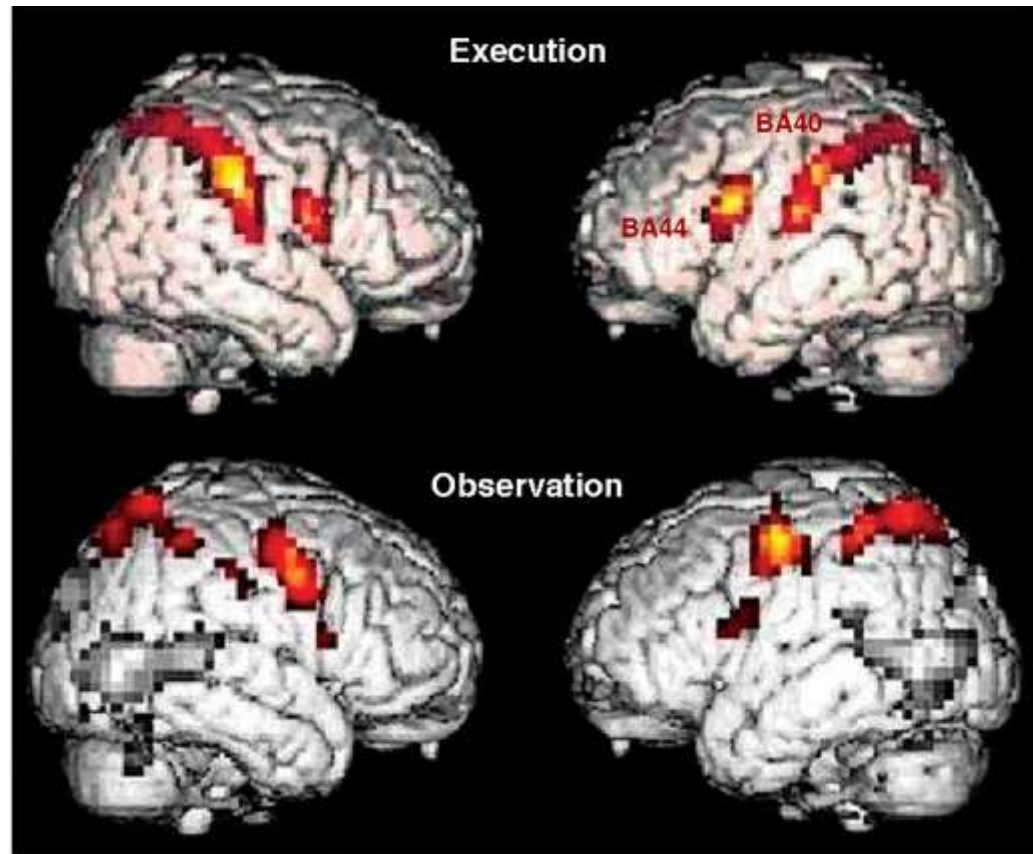
Auch die Beziehung wird auf Standby gestellt



«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

Spiegelneurone funktionieren nicht richtig



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

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



Was man am liebsten sagen würde:

- Muss ich denn alles im Detail erklären?
- 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.
- Das gehört einfach dazu!
- Schläfst du!
- ...



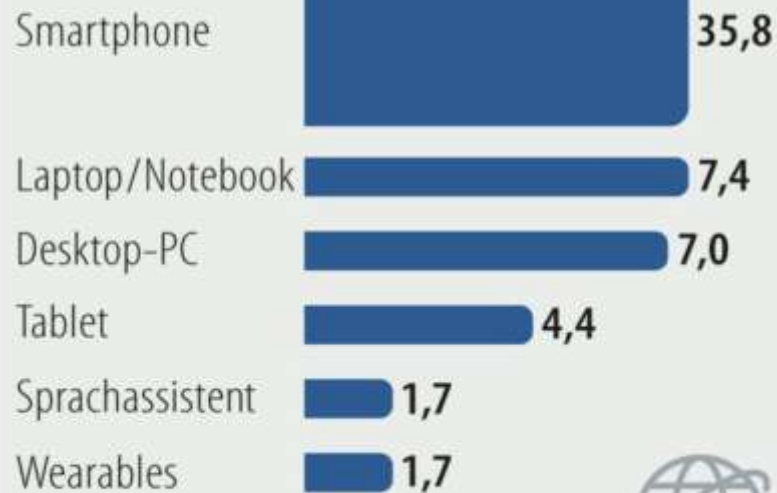
Die digitale Realität frisst die Jugendzeit auf

Ständig im Internet

58 Stunden pro Woche

sind Jugendliche (16 bis 18 Jahre alt) online

Angaben in Stunden



Quelle: Postbank/F.A.Z.-Grafik Bocker



Im Internet verbrachte Zeit steigt
pro Woche über alle Geräte

2024

71,5 Stunden

2023

69,9 Stunden



Surfen: Smartphone bleibt beliebt

Stunden wöchentliche Internetnutzung 2024 nach Gerät



38,7

Smartphone



10,8

Tablet



5,3

Laptop/Notebook



5,2

Desktop-PC



4,5

Smart-TV

Einrichten des Smartphones

[Die besten Jugendschutz-Apps | \(wondershare.com\)](#)

[Google Family Link](#)

Ist mein Kind internetsüchtig?

[Online-Test für Eltern](#)

[Online-Test für Jugendliche](#)

Wann ist es mehr als nur die Pubertät?

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.

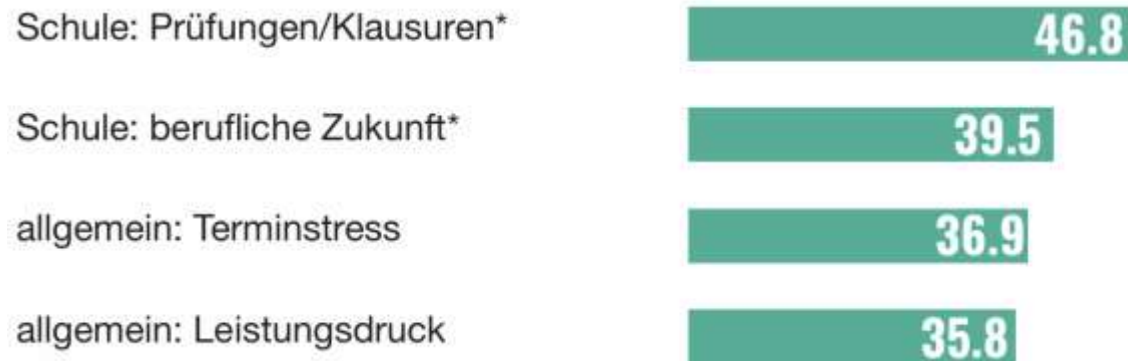
Ultimative Stressfrage: Was willst du werden?



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

Ultimative Stressfrage: Was willst du werden?

Das stresst Mädchen und junge Frauen in der Schweiz (%)



Das stresst Jungen und junge Männer in der Schweiz (%)

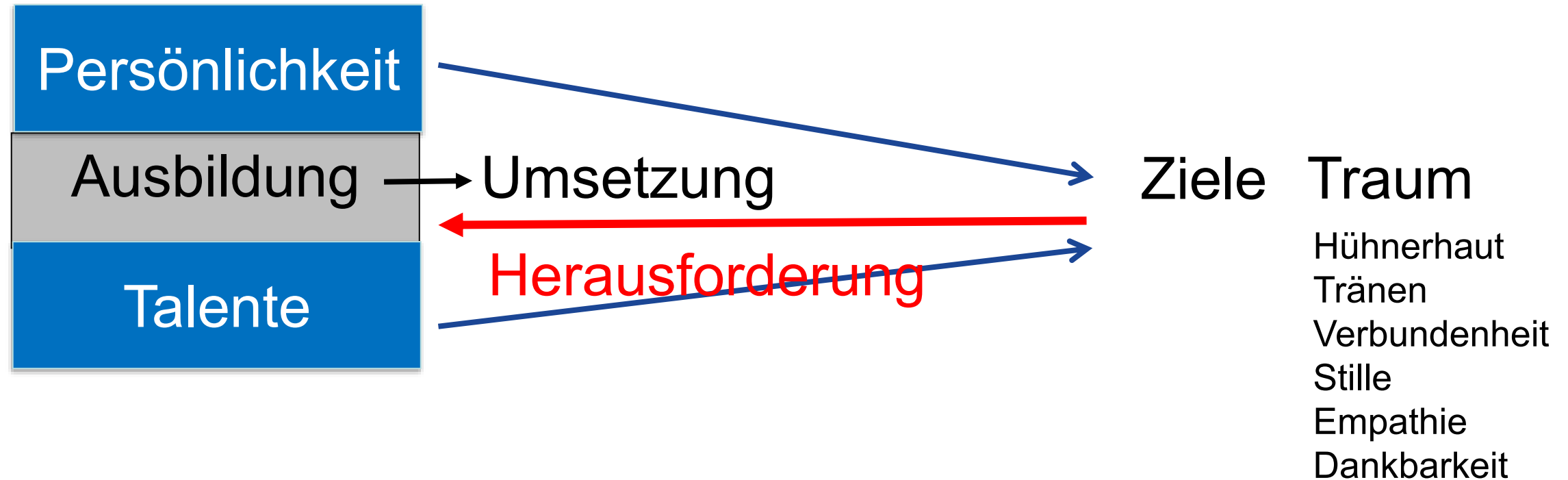


[es_dt_pro_juventute_jugendstudie_2026.pdf](#)

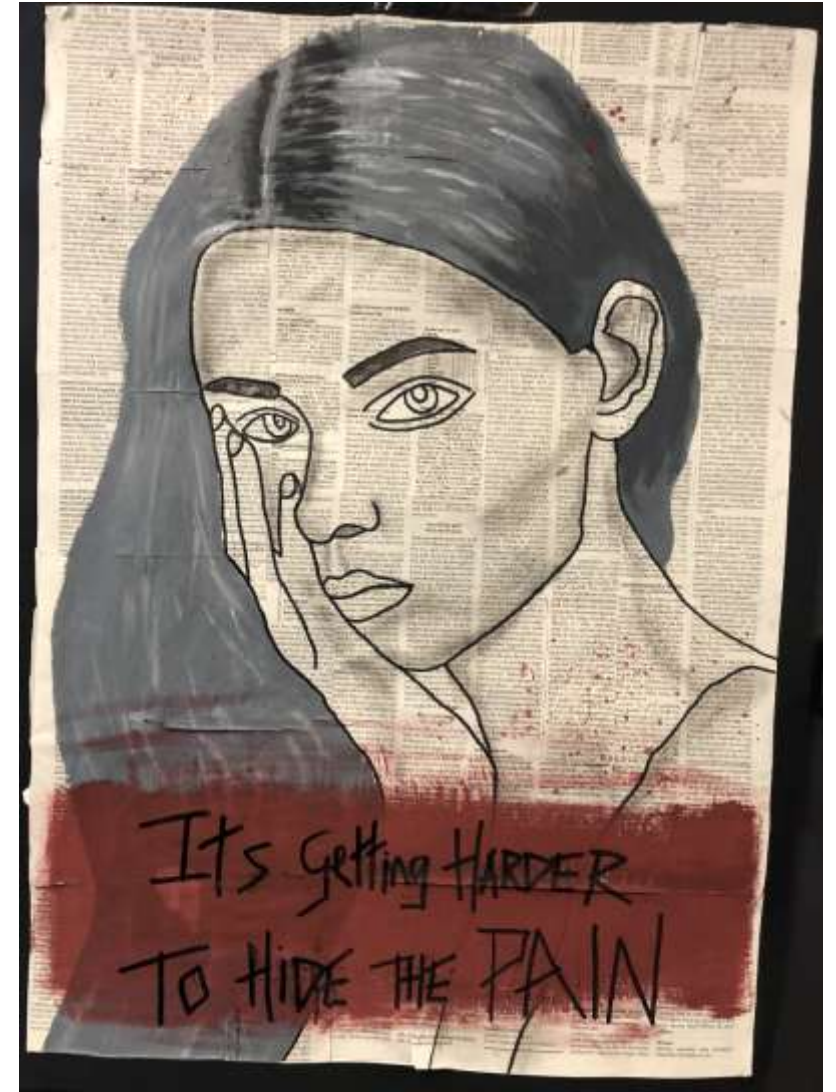
Resonanzräume schaffen



Die praktische Annäherung an den Traum



Kindheit verabschieden tut weh!



Loslassen - eventuell auch nachhelfen!



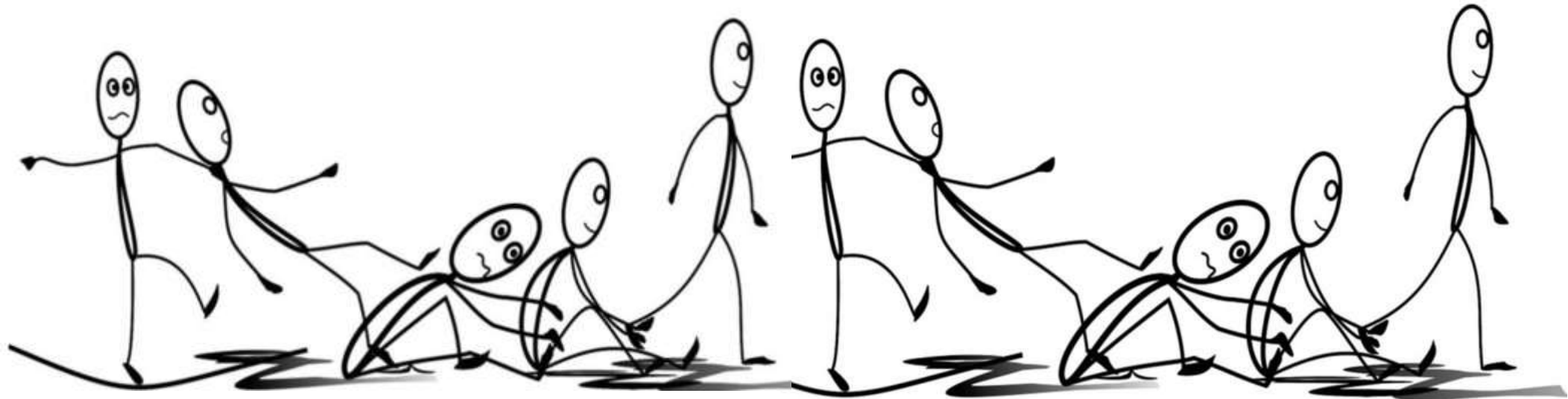
Loslassen und Verantwortung übergeben



Vorbild sein, dass es sich lohnt erwachsen zu werden



Umgang mit Verantwortung und Vertrauen



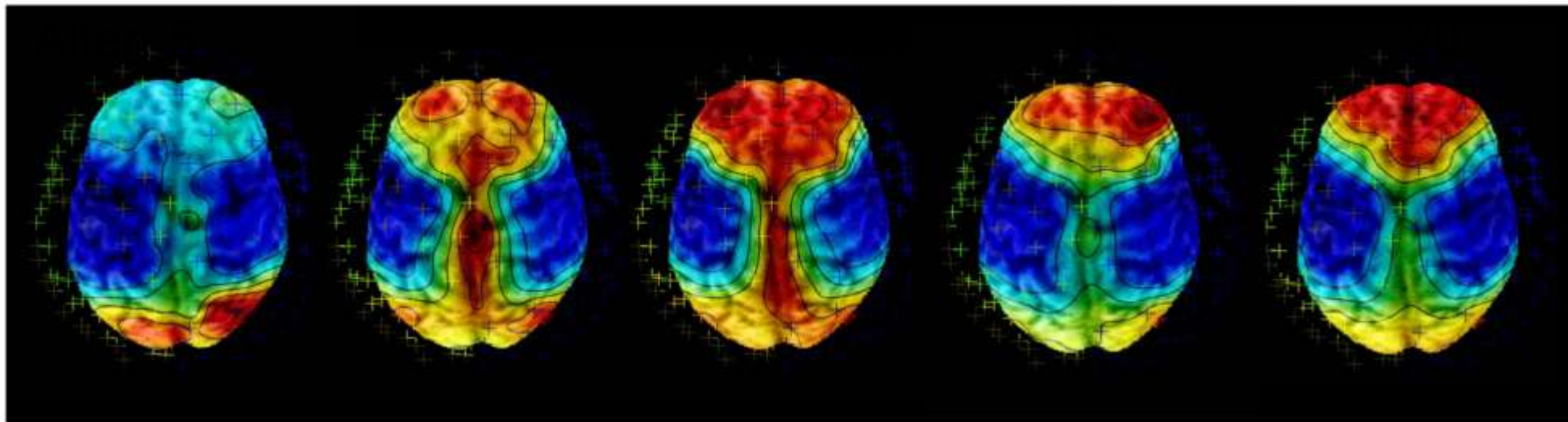
- Ablösung von den Eltern
- Neue kreative Lösungen finden
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Gesellschaft weiterentwickeln und Probleme lösen

Wann ist der Spuk vorbei?

«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

Je mehr Schlaf desto früher endet die Pubertät



Alter: 5

10

Pubertät

15

20

Frauen: mit ca. 19 Jahren
Männer: etwas länger ...

Was hilft?

- Viel Schlaf
- ins Gelingen vertrauen
- eigene Erfahrungen
- Geduld



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 Pomhausy.

Ins Gelingen vertrauen



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 bei Dingen die wichtig sind



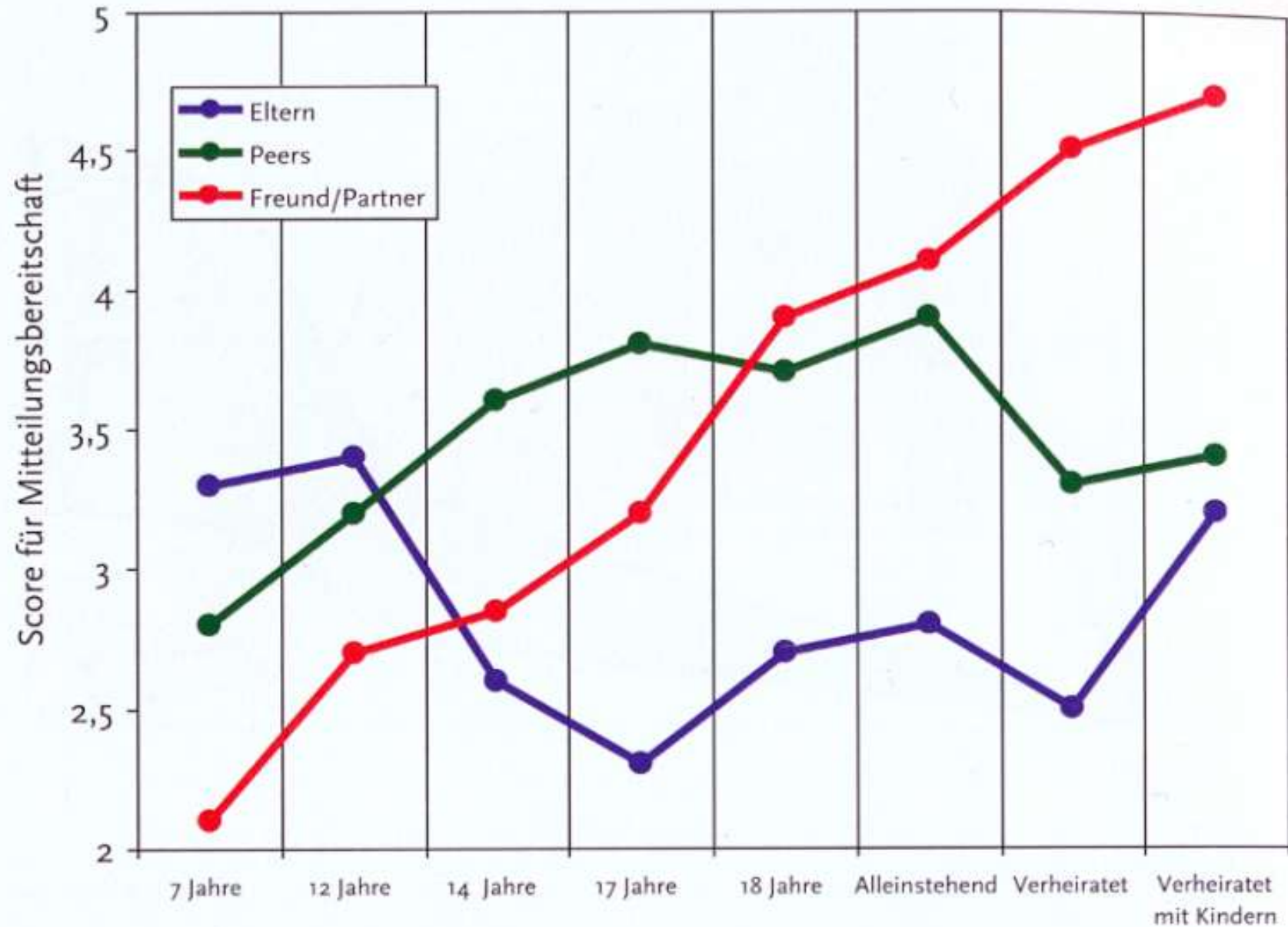
Kristallisationspunkt kann Wegweiser für Berufung sein



Der Kristallisationspunkt wächst und wächst



Wann werden wir Eltern wieder wichtig?



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](#)