

„Keine Lust, was tun, wenn Jugendliche wenig motiviert sind“ (Handout, Elternabend vom 1. Februar 2017)

Im Referat thematisierte soziologische, sozialpsychologische und neurobiologische Erkenntnisse über das Jugendalter

Soziologischer Hinweis

Jede Generation gibt das Dasein nicht nur für sich selbst weiter, sondern auch für diejenigen, die nach ihr folgen. Somit geben wir Erwachsene den Jugendlichen folgendes weiter:

Menschliche Fähigkeiten, technologische Entwicklungen (Neue Medien, digitale Welt), Traditionen, Vorbildcharakter, Normen, Werte, Zugehörigkeiten, u.s.w.

Es kann gesagt werden, dass der Jugend und der Kindheit die Zukunft immer und automatisch zufällt (Hurrelmann 2002).

Sozialpsychologischer Hinweis

Erikson benennt die fünfte Entwicklungsstufe des Menschen, also das Jugendalter vom 14. bis zum 20. Lebensjahr, „Identität vs. Ich-Identitätsdiffusion“ oder bezeichnet sie mit dem Satz, „Ich bin, was ich bin“. Identität bedeutet: Man weiss, wer man ist und wie man in diese Gesellschaft passt. Ich-Identitätsdiffusion bedeutet: Die Zersplitterung der eigenen Ich-Identität (Selbstbild). Die Aufgabe des Menschen in dieser Entwicklungsphase (Jugendalter) ist, sein Wissen über sich selbst mit der Welt zusammenzufügen und ein Selbstbild zu formen, das für sie/ihn und die Gesellschaft gut ist.

Weiter gilt es die soziale Rolle zu finden und sich Gruppierungen anzuschliessen. Die Peergroups werden im Jugendalter immer wichtiger. Ist die Rolle des Jugendlichen zu strikt, die Identität damit zu stark, kann das zu Intoleranz gegenüber Menschen oder Gruppenneigungen führen. Mit einer noch nicht gefestigten, eigenen Identität kann sie/er sich noch nicht eine eigene Meinung gegenüber seiner Peer-Group machen. Lernt sie/er nicht seine Rolle in der Gesellschaft und seine Identität zu finden, kann das gemäss Erikson zu Zurückweisung führen. Menschen mit dieser Neigung ziehen sich von der Gesellschaft zurück und schliessen sich unter Umständen Gruppen an, die ihnen eine gemeinsame Identität anbieten. Wird dieser Konflikt erfolgreich ausbalanciert, so mündet das in die Fähigkeit der Treue. Obwohl die Gesellschaft nicht perfekt ist, kann man in ihr leben und seinen Beitrag leisten, sie zu verbessern. Das gleiche gilt auch für zwischenmenschliche Beziehungen. Fixierungen in dieser Entwicklungsphase zeigen sich in unbefriedigender Identität durch Unruhe, ewige Pubertät und vorschnelle Begeisterung (Erikson 1993).

Ich-Entwicklung in der Adoleszenz

- Die Jugendlichen nehmen ihre eigene Wahrnehmung direkt wahr und der Zugang oder das Verständnis zu fremden Standpunkten nehmen sie nur indirekt oder manchmal gar nicht wahr.
- Sie sind sehr mit dem eigenen Denken beschäftigt und gehen davon aus, dass Andere sich genauso viele Gedanken über sie machen, wie sie selbst.
- Bei der Ich-Entwicklung in der Adoleszenz sind Jugendliche stets der Überzeugung, dass sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit von anderen stehen.
- Jugendlichen gelingt es nicht immer, die subjektive (eigene) Wahrnehmung zu korrigieren (Mietzel 2002).

Seelische Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen

- Jugendliche fangen an, sich von den Eltern zu lösen und beginnen ihre eigene Meinung zu bilden.
- Auf der Suche nach ihrer eigenen Identität beginnen sie mehr und mehr die Welt der Erwachsenen kritisch zu hinterfragen.
- Einerseits ist die Pubertät die Phase, in der sich Kinder von ihren Eltern lösen, andererseits brauchen Jugendliche dennoch Halt und Unterstützung von den Eltern.
- Die Jugendlichen wollen ihre Meinung bilden, brauchen aber Vorbilder und Standpunkte, an denen sie sich orientieren können.
- Ein Spagat zwischen dem Loslassen und für die Kinder da zu sein, ist für beide Seiten nicht immer leicht zu bewältigen.
- Am Anfang der Pubertät beginnen sie sich selber stärker wahrzunehmen und das äussere Erscheinungsbild wird immer wichtiger. Viele Jugendliche fällt es schwer, die körperlichen Veränderungen zu akzeptieren und das führt zu Verunsicherungen.
- Sie haben öfters Probleme mit dem Selbstwertgefühl und fühlen sich dabei minderwertig und werden von Selbstzweifel geplagt. Andererseits haben sie Allmachts- und Grössenphantasien und fühlen sich quasi unbesiegbar und demonstrieren das auch nach aussen hin ganz deutlich (Wesenmann 16. Mai 2014).

Neurobiologischer Hinweis im Gehirn (Stirnhirn)

Heute weiss man dank der modernen Gehirnforschung, dass in der Pubertät die Neuroanatomie (Aufbau des Nervensystems) des Gehirns von Jugendlichen in ständiger und massiver Veränderung ist. Der Einfluss von Sexualhormonen haben dabei einen starken Einfluss auf den körperlichen Wachstum und auf den Gefühlshaushalt der Jugendlichen. Das Verhaltensspektrum reicht von Euphorie bis hin zu tiefer Depression von Eigensinn bis hin zur Hilflosigkeit und Anhänglichkeit.

Das Gehirn des Menschen ist auch der Sitz unserer Sinne, der Gefühle, der Gedanken und der Persönlichkeit. Dabei findet speziell im Stirnhirn (Frontalkortex) der Pubertierenden Veränderungen statt, deren Reifung oder Wachstum noch nicht abgeschlossen ist. Man spricht in der Pubertät auch von einer Phase der hemmenden Funktion des Stirnhirns (Frontalkortex) (Meyer 2016).

Stirnhirn (Frontalkortex) der Jugendlichen

Heute weiss die Forschung, dass das Wachstum des Stirnhirns (Frontalkortex) in der Kindheit beginnt und etwa im 20. Lebensjahr im ausgereiften, erwachsenen Zustand ist.

Wie vorhin darauf hingewiesen, findet im Gehirn des Pubertierenden ein Umbauprozess statt, der die Integration von wichtigen Funktionen, wie z. B. der Hemmung, der Planung und der Handlungskontrolle ausser Kraft setzen kann. Zusätzlich wird ein Übermass an Dopamin im Gehirn produziert, was beim Jugendlichen ein hyperaktives Verhalten, Defizite in der Aufmerksamkeitssteuerung und ein Überschiessen von Emotionen auslösen kann. Das ist genau der Fall, wenn die Aktivitäten in den dopaminerge Bahnen (Botenstoffen, wie z. B. Dopamin), auf die Lustzentren nicht durch ein hemmendes Eingreifen des Stirnhirns (Frontalkortex) heruntergeregelt wird (Phase der hemmenden Funktion). Dabei kann gesagt werden, dass die Heranwachsenden einige Jahre weitgehend ohne eine neuronale Bremse (Spassbremse) im Kopf auskommen müssen (Meyer 2016).

Mögliches Verhalten der Jugendlichen

- gefährliche Risiken einzugehen,
- die Vernunft einem ungezügelter Lustprinzip zu opfern
- Schwierigkeiten, Regeln und Grenzen zu respektieren
- Emotionen im Griff zu halten
- Ohnmacht, sich in vielen alltäglichen Situationen aus der Sicht der Erwachsenen adäquat und vernünftig zu verhalten,
- ist primär dem Umstand geschuldet, dass die neuronale Bremse «Spassembremse» im Kopf nicht vorhanden ist (Meyer 2016).

Martin Meyer (2016) schlägt vor: **„Ich rate den Eltern und den Lehrpersonen ihre Funktion als «Frontalhirnprothese» anzunehmen und den Heranwachsenden Struktur, Orientierung und emotionale Stabilität zu geben, auch wenn der Erfolg sich nicht kurzfristig einstellt und es immer wieder Tage wie diesen geben wird“.**

Im Referat thematisierte sozialpsychologische Erkenntnisse über das Jugendalter

Grundhaltung gegenüber Jugendlichen (und eigene Befindlichkeit)

Wer kennt sie nicht, die Null-Bock-Stimmung der Jugendlichen? Sie wirken antriebslos, Handy fixiert und die Standard-Antwort heisst „Ich weiss nicht! Ist mir egal! Null Bock!“ Wir könnten die Jugendlichen vielfach auch als apathisch bezeichnen. Oder ihnen vorwerfen, sie seien faul, desinteressiert oder sie würden sich den Erwartungen der Erwachsenen verweigern. Dies geht vielfach einher mit Wut- und Ohnmachts-Gefühlen bei uns Erwachsenen. Oder aber wir fühlen uns sogar persönlich angegriffen, vielleicht sogar verletzt und denken, die Jugendlichen würden sich uns ganz bewusst verweigern. So kommt es von Seiten der Erwachsenen nicht selten zu ungeduldig, verärgert formulierten Appellen und Ermahnungen. Es wird Druck erzeugt, der vielfach mit Gegendruck beantwortet wird, es entsteht ein Pingpong-Spiel: hin und her, hin und her...und der Ball des Spiels heisst „Macht“.

Es ist hilfreich zu versuchen, das unmotivierte Verhalten durch eine andere Brille zu sehen. Wir wissen heute, dass die Null-Bock-Stimmung ein gewohnter und sogenannt normaler Ausdruck von Stimmungsschwankungen im Jugendalter ist. Wenig motivierte Jugendliche haben vielfach das Gefühl, dass sie wenig Einflussmöglichkeiten und kaum Kontrolle über ihr eigenes Leben haben. Sie brauchen Ermutigung und Möglichkeiten sich als selbstwirksam zu erleben. Und wir Erwachsenen? Wir könnten mehr als ein Bündel Ersatz-Nerven gebrauchen....

Bedürfnisse im Jugendalter

Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der Erwachsenen & den Bedürfnissen der Jugendlichen

Wir gehen davon aus, dass es hilfreich ist, gewisse Kenntnis in Bezug auf besondere Bedürfnisse im Jugendalter zu haben, da es uns erleichtert, adäquater mit unmotiviertem Verhalten der Jugendlichen umzugehen.

Im Jugendalter gewinnen die Gleichaltrigen eine besondere Bedeutung:

das was zuvor die Eltern als Beitrag an die Sozialisierung ihrer Kinder geleistet haben, übernehmen nun (zumindest teilweise) die Gleichaltrigen. Zudem sind sie auch wichtig als Unterstützung in unterschiedlichen Belangen. Damit dies überhaupt möglich wird, braucht es Abgrenzung gegenüber den Eltern, aber auch gegenüber den Erwachsenen allgemein.

Dieses Bedürfnis wird vielfach auch unter dem Begriff Autonomie-Bedürfnis zusammengefasst und wird als das zentrale Bedürfnis im Jugendalter bezeichnet. Die Jugendlichen wollen sich

selber als wirksam erleben, d.h. sie wollen selber bestimmten, Einfluss nehmen können und selber Kontrolle über ihr Leben haben. Dabei geht es um eine emotionale Unabhängigkeit, wie auch die Unabhängigkeit in Bezug auf Entscheidungsfindungen.

In vielen Fällen kommt es zwischen Eltern und Jugendlichen zu Spannungen, Konflikten aufgrund von unterschiedlichen Bedürfnissen, welche die Eltern und ihre jugendlichen Kinder haben. Während die Jugendlichen sich ablösen, Peergruppe orientierter sind und allgemein autonomer werden, sind die Eltern damit konfrontiert, dass ihre Einfluss- bzw die Kontrollmöglichkeiten gegenüber ihren Kindern abnehmen. Vielfach möchten die Eltern ihre frühere Position nicht aufgeben, da in ihren Augen ihre Kinder noch zu wenig Eigenverantwortung entwickelt haben. Zu dem bleiben die Eltern oft noch lange Zeit zuständig für die räumliche und finanzielle Versorgung ihrer jugendlichen Kinder.

Dies bringt unweigerlich Konfliktpotential mit sich.

Systemisch-, lösungs- und kompetenzorientierter Ansatz

Systemisch-, lösungs-, sowie kompetenzorientiert betrachtet, gibt unmotiviertes Verhalten ein Hinweis darauf, welche Kompetenzen die Jugendlichen noch entwickeln müssen und welche Kompetenzen sie bereits besitzen, um selbständig Entscheidungen treffen zu können. Dieser Ansatz hilft uns in unserer täglichen Arbeit mit den Jugendlichen, die Situation durch eine andere Brille zu sehen und wir sind davon überzeugt, dass dies ab und an auch für Eltern hilfreich sein könnte.

Beim Systemisch-lösungsorientierten Ansatz fokussieren wir weder auf Diagnosen noch auf Probleme. Wir interessieren uns für Situationen und das Individuum in menschlichen Systemen, mit ihren verschiedenen Interaktionen und Wechselwirkungen. Ausserdem orientieren wir uns an dem, was vorhanden ist, fokussieren auf Ziele, auf Positives und Ressourcen und suchen gemeinsame Lösungen.

Motivation

Vielfach wird Motivation kurz und einfach definiert. Z.B. mit: Es ist ein Zustand in dem sich jemand motiviert zeigt. Motiviert ist ein Mensch, wenn er aktiv nach Zielen oder Zielobjekten strebt. So steht Motivation stets im Zusammenhang mit Zielen: Wenn für uns ein Ziel attraktiv erscheint und wir zuversichtlich sind, dieses erreichen zu können, sind wir motiviert.

Bei genauerer Sicht auf die Bedeutung dieses Wortes wird folgendes klar:

Motivation kann als Prozess beschrieben werden: Der motivierte Zustand ist auf einen Zeitpunkt bzw auf eine bestimmte Situation bezogen. Die Motivation ist also nicht statisch, sondern veränderbar und in keiner Situation gleich.

Vielfach haben die Erwachsenen den Eindruck, die Jugendlichen hätten gar keine Ziele bzw sie seien gänzlich unmotiviert...

Jürg Liechti, Autor und Psychotherapeut mit eigener Praxis, „spezialisiert auf Jugendliche mit absoluter Null-Bock-Stimmung, sagt: „Menschen sind immer motiviert“. Und ergänzt dazu: „’Fehlende Motivation’ ist ein ungenauer Begriff. Wir sind immer auf irgendein Ziel hin unterwegs, fragt sich nur: zu welcher Zeit, auf welches und wie stark.“ Manchmal scheint, dass sich das Ziel noch nicht deutlich zeigt, oder zumindest uns Erwachsenen verborgen bleibt. Immer wieder wird von der Unterscheidung zwischen Fremd- und Eigenmotivation gesprochen. Vielfach erwarten wir Erwachsenen, dass Jugendliche selbstmotiviert ihr eigenes Leben zu gestalten beginnen. Dies ist ein sehr hoher Anspruch und trifft (im Oberstufen-Alter) nur in sehr wenigen Fällen zu. Es ist hilfreich, sich bei Jugendlichen auf „irgendeine“ Motivation zu beschränken...und es ist mehr als legitim sich vorerst einfach mit etwas Fremdmotivation des Teenagers zufrieden zu geben (z.B. „.....weil ich mit den Lehrpersonen nicht noch mehr Probleme haben will“ oder ähnlich).

Hinweise, Methoden, Tipps & Tricks

Sehr gerne würden wir hier unter „Tipps & Tricks“ pfannenfertige Menus nach Rezepten mit absoluter Erfolgsgarantie präsentieren...doch so einfach ist es mit den Jugendlichen nicht. Dies steht einerseits im Zusammenhang mit der Tatsache, dass wir es mit Menschen zu tun haben. Andererseits wird uns verdeutlicht, dass das Jugendalter einer der anspruchsvollsten Übergänge in der Biographie ist.

Nichts desto trotz....wenn wir schon keine Patentrezepte liefern können, leider, möchten wir wenigstens ein paar Tipps und Tricks, resp. Hinweise auf Handlungsmöglichkeiten für Eltern weitergeben.

Es sind dies Ideen, welche im besten Fall einen Beitrag zur Förderung der jugendlichen Motivation leisten oder aber als Hilfe für die Eltern gedacht sind: Wie gehe ich selber als Mutter oder Vater mit diesem Umstand um, dass die Jugendlichen immer mal wieder unmotiviert scheinen?

Bevor wir zu den aufgelisteten Tipps und Tricks kommen, ist es uns ein Anliegen nochmals darauf hinzuweisen, dass jeder Tipp nichts wert ist, wenn nicht die eigene Haltung bzw die eigenen Überzeugungen überdacht und ggf angepasst werden. Hierfür müssen wir auch eine gewisse Geduld uns gegenüber an den Tag legen: Haltungen zu justieren braucht Zeit.

Tipps & Tricks allgemeiner Art:

- **Talente, Fähigkeiten, besondere Interessen**
Entdecken Sie diese (neu), lassen Sie sich dazu etwas erklären, interessieren Sie sich (echt) für die Themen, statt zu werten (zu verurteilen) (z.B. bez. einem Game).
Dazu gehört ein wichtiges, generelles Ziel für Eltern mit Kindern im Jugendalter:
...im Gespräch bleiben...
- **Wertschätzen & positives Feedback**
Loben Sie Positives spontan (dies soll vor allem auch auf Bemühung, nicht nur auf Leistung bezogen sein), nehmen Sie positive Ausnahmen & kleine Erfolge wahr, geben Sie ihrem Teenager Rückmeldung und danken Sie für eine getane Arbeit, Geste.
- **Zuhören & ermutigen**
Hören Sie zu und ermutigen Sie (statt Appelle, Ermahnungen und Kontrollen).
- **Empathie & Grosszügigkeit**
Erinnern Sie sich an Ihre eigene Jugend? Versuchen Sie, sich in Ihren Teenager hineinzusetzen (mitzufühlen).
Versuchen Sie Murren und Jammern zu ignorieren und erwarten Sie keine Begeisterungstürme. Jubel fällt auch uns schwer, wenn wir den Müll raustragen müssen. Nehmen Sie es nicht all zu genau, seien Sie grosszügig. Es ist für Jugendlichen oftmals ein Ding der Unmöglichkeit alles so zu erledigen, das es 100%ig unseren Vorstellungen entspricht.

- **Verpflichtungen als Übung zur Alltagsbewältigung (& Sinnhaftigkeit)**
Mehr Rechte bedeutet auch (mehr) Pflichten...so sagen wir zumindest ab und zu...um dies zu lernen, müssen Jugendliche wissen, wofür sie verantwortlich sind, welche Aufgabe sie haben. Dafür brauchen sie die Klarheit & das Vertrauen der Erwachsenen.
Nützlichkeit und Sinnhaftigkeit steigern die Motivation! Jugendliche übernehmen eher eine Aufgabe, wenn ihnen diese als nützlich bzw sinnvoll erscheint...
- **Klare Forderungen stellen, Prioritäten setzen & verbindlich sein**
Trauen Sie sich, Ihrem Teenager mehr Verantwortung für seine Lebensgestaltung zu geben. Trauen Sie sich ebenso, Forderungen an ihn zu stellen. Seien Sie im Alltag klar und verbindlich, fordern Sie das Einhalten von Grenzen ein (z.B. Rückkehrzeit am Abend). Dies bringt Klarheit und Orientierung.
Setzen Sie aber auch Prioritäten: An was wollen Sie unbedingt festhalten und wann darf Ihr Teenager mitbestimmen? (Der Rasen muss gemäht werden, aber wann das genau ist, kann der Teenager selber entscheiden).
Ganz allgemein: Vorgängig gemeinsam ausgehandelte Regeln (& Konsequenzen) bringen mehr, als einseitig auferlegte!

Tipps & Tricks rund um's bzw im Gespräch:

- **im passenden Moment die passende Form**
Sie wollen etwas ansprechen, besprechen..? Besser einen entspannten Moment abwarten, statt einen „Gesprächstermin“ durch zu zwängen..(Ärger-Regulation beidseitig beachten, grundsätzlich entspannter Moment spontan nutzen, statt vereinbarter „Gesprächstermin“).
beiläufige, spontane, unkomplizierte Form (Setting) (z.B. auf Spaziergang, während der Autofahrt etc.) statt konfrontative Formen...
Wichtiges wird oft beiläufig erwähnt!
- **wenig Blickkontakt & „viel Ablenkung“**
Achten Sie auf nicht all zu häufigen direkten Blickkontakt (Nähe-Distanz zu Eltern/ Erwachsenen) und lassen Sie kleine „Ablenkungen“ zu (z.B. „spielen“ mit herumliegenden Gegenständen = ok, jedoch nicht mit Handy)
- **Ich-Botschaften**
Sprechen Sie von sich selbst (von Ihrer Wahrnehmung etc.).
Sprechen Sie gegenüber den Jugendlichen von Ihren Sorgen (statt zu ermahnen).
 Klären Sie Konflikte auf der Sachebene.
- **Fragen stellen**
...statt eigene Monologe führen....Stellen Sie offene Fragen, statt „ein Verhör“ mit Ja-/Nein-Antworten zu führen.
Stellen Sie zukunftsgerichtete Fragen, statt Defizite/ Nicht-Erfülltes (aus der Vergangenheit) zu erforschen.
- **Eigene Ziele, eigene Ideen & Wahlmöglichkeiten**
Eigene Ziele sind Motivationsquellen!
Fragen Sie (echt interessiert) nach Träumen, Visionen, eigenen Zielen des Teenagers (Geduld bei „ich weiss nicht-Antworten...“, wenn doch keine Antwort, dann fragen Sie auf einen späteren Zeitpunkt bezogen....z.B. „Was ist, wenn Du 30ig bist?“).
Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten oder einem gemeinsamen Nenner.

Lassen Sie die Jugendlichen eigene Ideen einbringen, Vorschläge, wie diese zu erreichen sind.

Sprechen Sie über Auswirkungen/ Folgen, (lassen Sie Vor- und Nachteile suchen), welche die eine oder andere Entscheidung mit sich bringt (statt zu bewerten und zu ermahnen).

Wahlmöglichkeiten offen lassen!

Was sonst noch hilft:

- **Kontrollierter Ärger**
Kontrollieren Sie Ihren Ärger. Nutzen Sie eigene Strategien zum Umgang mit Emotionen!
- **Humor**
Vergessen Sie Ihren Humor nicht!
Lächeln bzw lachen Sie....gerne auch über sich selbst ;-)
- **Entspannung**
Entspannen Sie sich (Was tut Ihnen gut? Welche Projekte gibt es in Ihrem Leben sonst noch, ausser Kindern aufzuziehen?)
- **Austausch**
Bleiben Sie im Austausch mit anderen Eltern, welche ebenfalls jugendliche Kinder haben/ hatten (Wie geht es den anderen? Wie schaffen sie es? Tipps, Ideen, Unterstützung..)
- **Unterstützung organisieren**
Holen Sie sich Hilfe (Zögern Sie nicht, wenn alles verstockt scheint und droht, Ihnen den Schlaf zu rauben: Wenden Sie sich z.B. an eine Lehrperson, an die Schulsozialarbeit, Hausarzt oder an eine Beratungsstelle)

Quellenverzeichnis

- aby, A. & Caby, F. (2013). *Die kleine psychotherapeutische Schatzkiste. Teil 2. Weiter systemisch-lösungsorientierte Interventionen für kleine und grosse Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter*. Dortmund: Borgmann Media.
- Erikson, Erik (1993). *Childhood and Society*. New York, NY: W. W. Norton & Company. p. 242. ISBN 978-0-393-31068-9.[https HYPERLINK "https://de.wikipedia.org/"](https://de.wikipedia.org/):/[HYPERLINK "https://de.wikipedia.org/"](https://de.wikipedia.org/)
- Furman, B. (2011). *Ich schaff's! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Das 15-Schritte-programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten*. Heidelberg: Carl Auer.
- Grolimund, F. *Motivationstiefs bekämpfen*. <http://www.mit-kindern-lernen.ch/component/zoo/item/motivationstiefs-bekaempfen>
- Hurrelmann, Klaus (2002). *Schwindende Kindheit – Expandierende Jugendzeit, Neue Herausforderungen für die biografische Gestaltung des Lebenslaufs*. Vortrag bei der Dr. Margit Egnér Stiftung in Zürich. Universität Bielefeld. <https://www.uni-bielefeld.de>
- Hurrelmann, K. & Quenzel, G. (2013). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.
- Liechti, J. (2010). *Dann komm ich halt, sag aber nichts. Motivierung Jugendlicher in Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl Auer.
- Meyer, Martin (2016). *Das Gehirn von Jugendlichen ist eine Baustelle*. http://www.neurowissenschaft.ch/mmeyer/PR/Prisma_4_2012.pdf
- Mietzel, Gerd (2002). *Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend*. Weinheim: BeltzPVU
- Naar-King, S. & Suarez, M. (2012). *Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Weinheim & Basel: Beltz.
- Rossmann, P. (2012). *Einführung in die Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters*. Bern: Huber .
- Schwing, R. & Fryszer, A. (2012). *Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wesemann, Silke (16. Mai 2017) *Pubertät: Die seelische Entwicklung: Vom Kind zum Erwachsenen*. <http://www.onmeda.de>