

Steve
Biddulph

10 Geheimnisse glücklicher Mädchen

© des Titels » 10 Geheimnisse glücklicher Mädchen « von Steve Biddulph (978-3-86882-904-4)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Ein Brief von Steve

Liebe Leser,

seit 40 Jahren arbeite ich mit Elterngruppen, und diese befriedigenden und bewegenden Erfahrungen wollte ich mit aller Welt teilen. Aus meinen Überlegungen, wie ich Lesern dieselbe Erfahrung ermöglichen könnte, entstand das Buch, das Sie nun in der Hand halten. Sie können es einfach durchlesen; wer sich jedoch intensiver mit dem Thema befassen möchte, findet auf vielen Seiten interaktive Möglichkeiten in Form sehr einfacher Übungen – einen Test zur Selbsteinschätzung oder einen Gedanken, der schnell zu bewerten ist. Durch diese Spontanantworten entsteht ein individuelles Konzept, das Sie auf Ihr eigenes Leben, Ihre Familie und vor allem Ihre Tochter anwenden können.

Bei der praktischen Umsetzung haben wir festgestellt, dass Eltern die neuen Erkenntnisse lieben. Außerdem macht es Spaß! Sie werden merken, dass Sie viele Dinge klarer sehen und verstehen, bei denen Sie sich vorher völlig verwirrt oder verloren fühlten. Auf dieser Basis können Sie sich zu dem Vater oder der Mutter entwickeln, den oder die Ihre Tochter braucht.

Lesen Sie diese Seiten also bitte mit einem Stift in der Hand. Probieren Sie es einfach aus. (Viele von uns hätten als Kind Ärger bekommen, wenn sie in ein Buch gekritzelt hätten. Ich hoffe, Sie können diese Hemmschwelle überwinden!) Die Fragebögen können Sie auch unter www.stevebidduph.co.uk/resources herunterladen.

Und noch etwas: Manche Fragen können zu Tränen oder starken Emotionen führen, und ich hoffe, dass Sie auf diesen Seiten die Unterstützung und Fürsorglichkeit der vielen anderen spüren, die dasselbe durchmachen. Wir müssen aufeinander achtgeben auf diesem Weg, der die Welt für alle Mädchen besser machen soll.

Alles Liebe,

Steve



© des Titels »10 Geheimnisse glücklicher Mädchen« von Steve Biddulph, (978-3-86882-904-4)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Sie können das Buch auch als Grundlage für Diskussionen mit Freunden verwenden. Gründen Sie eine Gruppe von Eltern, die Töchter haben, nehmen Sie sich jeweils ein Kapitel vor und besprechen dieses gemeinsam. Genau so sollten Mädchen erzogen werden – durch eine Sippe.



Vorwort

DER KAMPF, MÄDCHEN FREIER ZU MACHEN

Sie erinnern sich bestimmt an diesen Moment, als Sie Ihre kleine Tochter erstmals im Arm hielten. Mit großen Augen schaute sie Sie an. Sie fühlten sich so beschützend, stolz und glücklich. Eine Tochter!

In den letzten 100 Jahren hat sich die Lage der Mädchen verbessert. Es wurde hart für mehr Gleichberechtigung und mehr Möglichkeiten für unsere Töchter gekämpft. Aber vor etwa zehn Jahren begann sich alles zu verändern. Mädchen, die im Jahrhundert des Feminismus ihren Höhenflug begonnen hatten, begannen abzustürzen.

Alle haben das bemerkt – nicht nur Psychologen und Berater, auch die Eltern. Sie sagen: »Vierzehn ist das neue Achtzehn« oder: »Sie werden zu schnell erwachsen«. Oder sie verdrehen einfach nur die Augen und sagen: »Mädchen!«

Das britische Bildungsministerium berichtet, dass ein Drittel aller weiblichen Teenager im Land unter Depressionen oder Angstzuständen leidet, was als »erheblicher und bedeutsamer Trend« bezeichnet wird. Das Gesundheitsministerium führt an, dass 20 Prozent der Mädchen sich selbst verletzen – dreimal so viel wie vor zehn Jahren. 13 Prozent der Mädchen weisen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung auf – als Folge eines schweren Traumas oder Leides. Essstörungen, Körperhass, freudloser und unerwünschter Sex: All das ist auf dem Vormarsch. Nicht alle Mädchen sind betroffen, aber genügend, um sich Sorgen zu machen.

Wir kennen die Ursachen für diese Veränderung in den Mädchenjahren. Zum einen ist es die explosi-

onsartige Ausweitung der sozialen Medien und der Zeit, die wir vor Bildschirmen verbringen, aber auch die heutige Lebensart – immer unter Druck, immer im Wettbewerb. Zum anderen ist es die immer weniger werdende Zeit, die mit älteren, klügeren, freundlichen Menschen in der realen Welt verbracht wird, beim entspannten, träumerischen Spielen, das am besten geeignet ist, um junge Gehirne erwachsen werden zu lassen.

Wir wissen, was Mädchen stark und unabhängig macht, und das sind nicht die Dinge, die man ihnen im Fernsehen, Internet, in Zeitschriften oder der Werbung erzählt. Es sind auch nicht die Tests in der Grundschule. Ebenso wenig ist es tolles Aussehen, »scharf« oder cool zu sein, den Jungen zu gefallen oder ins Bild eines geschäftlichen Erfolgsmodells zu passen (es sei denn, das ist wirklich ihr Wunsch!).

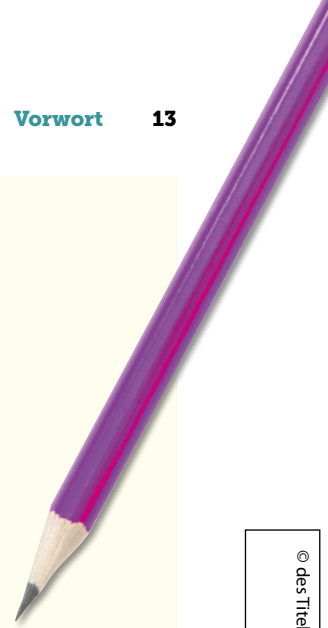
In diesem Buch verrate ich Ihnen zehn Geheimnisse aus meiner Arbeit mit Mädchen und deren Eltern, die Mädchen glücklich machen. Das Buch will Selbsterkenntnis, Klarheit und Zielsetzung fördern. Es belebt Ihre erzieherischen Instinkte als Eltern neu. Sie erhalten die besten Informationen und entscheiden dann selbst, was für Ihre Tochter und alle Mädchen in Ihrem Umfeld zu tun ist.

Es ist ein Powerpaket mit Werkzeugen, um Ihr Mädchen frei und unabhängig zu machen. Ganz nebenbei befreien Sie sich vielleicht sogar selbst. Das tut schließlich uns allen gut.

Dies ist ein interaktives Buch. Hier werden Sie erstmals tätig -
welches Bauchgefühl haben Sie gerade?

(Kreuzen Sie die Aussage an, die Ihrem Gefühl am nächsten kommt.)

- 1. Bloß nicht, ich will das alles gar nicht wissen! Verschont mich damit.
- 2. Ich bin nervös, werde aber weiterlesen. Ich liebe meine Tochter und will ihr helfen.
- 3. Ich bin schon ganz aufgeregt und will sofort anfangen!



© des Titels » 10 Geheimnisse glücklicher Mädchen« von Steve Biddulph, (978-3-96882-904-4)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>





© des Titels » 10 Geheimnisse glücklicher Mädchen « von Steve Biddulph (978-3-86882-904-4)
2018 by rnyg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rnyg-verlag.de>



DER WEG IHRER TOCHTER

Ihre Tochter ist einmalig. Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie sie. Und sie hat einen einmaligen Grund, hier zu sein, eine Bestimmung, die es in ihrem Leben zu entdecken und zu entfalten gilt. Sie spielen dabei eine sehr wichtige Rolle. Alles beginnt damit, Ihre Tochter wertzuschätzen, sie genauer zu sehen als andere und zu lieben, was Sie sehen. Das Gute zu nähren und an den Dingen zu arbeiten, die noch gestärkt werden müssen.

Diese Selbsteinschätzung hilft Ihnen, sich über zwei Dinge klarzuwerden. Erstens: das Mädchen, das sie heute ist. Zweitens: die Frau, die sie werden wird – mit Ihrer Hilfe. Es ist eine schöne Aufgabe, fangen wir also an ...

1. Ich habe _____ Tochter/Töchter.

Wenn Sie mehrere Töchter haben, wählen Sie ein Mädchen aus, auf das Sie sich während jeder Übung zunächst konzentrieren möchten, und wiederholen Sie anschließend die Übungen für jede weitere Tochter.

2. Ihr Alter:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 Älter? _____

3. Sie heißt:

Das Mädchen, das sie heute ist
Drei Dinge, die ich an ihr besonders mag und bewundere:

1. _____

2. _____

3. _____

© des Titels »10 Geheimnisse glücklicher Mädchen« von Steve Biddulph, (978-3-96882-904-4)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Eine Veränderung, die mir bei ihr am meisten auffällt:

Das Wichtigste, was ich ihr mitgeben möchte:

Das Wichtigste, was sie mir gibt, ist:

Die Frau, die sie werden wird

Nachdem Sie nun ein klares Bild von Ihrem Mädchen haben, wird es Zeit, sich das *Ziel* anzuschauen.
Die Frau, die sie werden soll.

Stellen Sie sich Ihre Tochter mit 25 Jahren vor.

Stellen Sie sich vor, sie ist so geworden, wie Sie sich das in Ihrem Herzen erhofft haben.

Welche drei Eigenschaften erhoffen Sie sich für Ihre Tochter, die andere in ihr sehen oder mit ihr erleben werden?

1.

2.

3.

Was bemerken Sie, wenn Sie die erhofften Eigenschaften und die bereits vorhandenen vergleichen?



Ihre Tochter ist einmalig. Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie sie.

WO STEHT IHRE TOCHTER HEUTE?

Nun, da Sie sich darauf fokussiert haben, wie Ihre Tochter ist und welche Ziele Sie für sie haben, können wir anfangen, am Erreichen dieser Ziele zu arbeiten. Wir können herausfinden, wo genau sie aktuell steht. So wissen Sie, was aktuell nötig ist.

Wir Eltern wissen, dass unsere Aufgabe nicht nur darin besteht, unsere Kinder zu ernähren, sauber zu halten, zur Schule zu bringen und an den Wochenenden zu »bespaßen«. Wir wissen auch, dass die Reise irgendwohin geht. Jeden Tag bewegt sich Ihre Tochter schrittweise in Richtung Frausein. Sie sind ihr Reiseführer und brauchen daher eine Landkarte.

In meinem Buch *Mädchen! Wie sie selbstbewusst und glücklich werden* habe ich einen Fahrplan der wichtigsten Lebensphasen eines Mädchens aufgestellt. Diese Phasen werden heute von tausenden Eltern in aller Welt berücksichtigt. Sie sind ganz einfach, und Sie werden Sie sicher wiedererkennen, wenn Sie an die Mädchen denken.

Die Altersstufen 0–2, 2–5, 5–10, 10–14 und 14–18 sind jeweils bestimmte Phasen mit bestimmten Schwerpunkten. (Die Phasen überschneiden sich natürlich und der Zeitpunkt ist von Kind zu Kind unterschiedlich – aber nicht viel!) Diese Phasen zeigen Ihnen, worauf Sie sich jeweils konzentrieren sollten, was am wichtigsten ist.

In der intensiven Zeit der Elternschaft können Sie leicht den Überblick verlieren, das Kind mit dem Bad ausschütten oder den Teenager hinter dem Wutanfall nicht mehr sehen. Diese Phasen helfen Ihnen, in der Spur zu bleiben.

Hier sehen Sie jede Phase mit der jeweils wichtigsten Lektion. Oder anders gesagt, das Wichtigste, worauf der Fokus in diesem Alter liegen sollte.

- 0–2** Wird sie geliebt und ist GEBORGEN?
- 2–5** Ist sie vertrauensvoll und fühlt sich ermuntert, die Welt zu ERFORSCHEN und zu genießen?
- 5–10** Hat sie die Fähigkeiten erworben, FREUNDE zu finden, Spaß zu haben und allgemein gut mit anderen auszukommen?
- 10–14** Wer ist sie als EINMALIGE Person? Welche Werte und Überzeugungen hat sie?
- 14–18** Ist sie praktisch darauf VORBEREITET und geübt, ins Erwachsenenleben einzutreten?

Eltern lernen aus Erfahrung, dass es diese Phasen gibt. Wenn eine Freundin Sie beispielsweise bittet, einen Tag lang auf ihre Zweijährige aufzupassen, können Sie damit rechnen, auf Trab gehalten zu werden. Es wird ein vergnüglicher, aber nicht wirklich ruhiger Tag werden. Wenn eine Vierzehnjährige zum Essen kommt, können Sie mit einer gewissen Unbeholfenheit rechnen, gemischt mit Augenblicken reiner Freude. Die Phasen sind universal und zeitlos, und wir wissen zum Glück, was wir tun können, damit sie gut verlaufen.

DIE »SUCHWANDERUNG« DER MÄDCHENZEIT

Die Mädchenzeit ist eine Art »Suchwanderung« – ein Weg, auf dem Mädchen die Komponenten für ihr Frausein sammeln. Wir sind ihre wichtigsten Führer, vor allem in der Anfangszeit, später (nur) noch im Hintergrund. Bei der Erziehung eines Kindes haben wir immer dieses zweifache Bewusstsein: Wir genießen jeden Tag um seineswillen, zugleich haben wir auch immer das Gesamtbild im Kopf – welche Erfahrung für unsere Tochter wichtig ist, was sie lernen soll für die Zeit, wenn wir nicht mehr da sind, um ihr zu helfen.

Es ist sehr hilfreich, die Phasen zu kennen, weil wir damit einem Plan folgen können. Unser Ziel ist, dass unsere Tochter eine wunderbare Frau wird. Und genau das geschieht in den verschiedenen Phasen.

Wir beginnen mit einer einfachen Frage.

Wie alt ist Ihre Tochter aktuell?

0–2

2–5

5–10

10–14

14–18

Und jetzt die wichtige Frage: Vielleicht hat Ihre Tochter bereits einige Phasen hinter sich. Wie gut hat sie diese Ihrer Meinung nach absolviert? Nutzen Sie den Bewertungsbogen auf der nächsten Seite.

Nehmen Sie die Bewertung ganz spontan vor, auch wenn Sie die einzelnen Phasen noch nicht richtig verstehen. Wir kommen später im Detail darauf zurück.

Ich habe die Phasen umgekehrt, sodass Sie sie wie ein Gebäude sehen mit dem Fundament unten. (Ist Ihre Tochter unter zwei Jahre alt, können Sie nur die Grundlinie bewerten. Ist sie zwischen zwei und fünf Jahre alt, können Sie auch den zweiten Punkt bewerten. Zwischen fünf und zehn den dritten, zwischen zehn und vierzehn den vierten und ab vierzehn den fünften. So bewerten Sie die Stufen bis zu ihrem derzeitigen Alter.)

Geben Sie jeder Lebensphase einen bis fünf Sterne, als würden Sie ein Hotel bewerten. ★

- | | | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 5. Für das Erwachsenenalter gut vorbereitet | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 14–18 Jahre |
| 4. Hat sich selbst gefunden | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 10–14 Jahre |
| 3. Ist gut im Schließen von Freundschaften | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 5–10 Jahre |
| 2. Geht vertrauensvoll auf Erkundung | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 2–5 Jahre |
| 1. Wird geliebt und fühlt sich geborgen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 0–2 Jahre |

Sehen Sie, wo es Lücken gibt?

Wo könnte Ihre Tochter Ihre Hilfe brauchen, um fehlende oder schwache Phasen im Heranwachsen auszugleichen? Die Neuroplastizität unseres Gehirns ermöglicht es normalerweise, Erfahrungen nachzuholen, die früher im Leben verpasst wurden. (Die folgenden Kapitel zeigen Ihnen, wie Sie Ihrer Tochter dabei helfen können.)

Vervollständigen Sie den folgenden Satz

Ich glaube, arbeiten müssen wir noch an einer Verbesserung der Phase



WIE SIEHT ES MIT IHNEN AUS?

Und nun zu der wirklich tiefgehenden – und der vielleicht nützlichsten – Frage. Wenn Sie ihre Mama sind: Wie gut sind diese Phasen in Ihrer eigenen Jugend verlaufen? Für Papas gilt dieselbe Frage.

Denken Sie in aller Ruhe darüber nach. Vielleicht sind Sie ernüchtert, weil Ihre eigene Kindheit katastrophal war. Deswegen sind wir so motiviert, unserer Tochter eine bessere Kindheit zu bieten, als wir sie selbst erlebt haben.

Wenn Sie Phasen identifizieren können, in denen Sie Probleme hatten, oder Zeiten, in denen Ihre Bedürfnisse nicht sehr gut erfüllt wurden, wird Ihnen das alles viel bewusster sein und Sie werden es mit Ihrem eigenen Mädchen besser machen können. Das könnte sogar die wichtigste Aufgabe dieses Buches sein.

Mamas Mädchenzeit-Profil

Wie gut wurden in Ihrer eigenen Mädchenzeit diese Bedürfnisse erfüllt? Bewerten Sie jeden Punkt mit einem bis fünf Sternen. Beginnen Sie bei Nummer 1 und arbeiten Sie sich nach oben.

- | | | | | | | | |
|-----------|-------------|------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. | 14–18 Jahre | Für das Erwachsenenalter gut vorbereitet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | 10–14 Jahre | Hat sich selbst gefunden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | 5–10 Jahre | Ist gut im Schließen von Freundschaften | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | 2–5 Jahre | Geht vertrauensvoll auf Erkundung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. | 0–2 Jahre | Wird geliebt und fühlt sich geborgen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dies kann wichtig sein, wenn Ihre Tochter gerade eine Phase durchmacht, die in Ihrer eigenen Kindheit/Jugend für Sie nicht einfach war oder in der man sich nicht gut um Sie gekümmert hat. Dann sollten Sie etwas zusätzliche Unterstützung in Anspruch nehmen, um sicherzugehen, ihrer Tochter bestmöglich helfen zu können. In diesem Buch finden Sie viele Anregungen dazu, wie Sie das tun können. Nun, da Sie sich der Herausforderung bewusst sind, wird sicher alles besser gehen.