

**Dr. Gerlinde Grübl-Schößwender**

www.lebensbegleitung.info  
www.familienbegleitung.info  
www.familienbegleitung.org

A – 2500 Baden bei Wien



## Eigene Lebensperspektiven weiterentwickeln

### REFLEXIONSBOGEN

*Die Zeit der Pubertät und Adoleszenz ist eine Zeit der Veränderung, auch für Eltern. Diese können das Veränderungspotential der Kinder und Jugendlichen sehen und auch für sich nützen. Lern- und Entwicklungsprozesse finden über die gesamte Lebensspanne hinweg statt.*

*Auf Grund dieser Voraussetzungen können Eltern für sich selbst die folgenden Fragen stellen:*


Was kann ich von den Jugendlichen lernen?



Wie reagiere ich auf neue Herausforderungen in meinem Umfeld, in der Wirtschaft, in der Gesellschaft?



Welche Perspektiven für die Zukunft eröffnen sich für mich, für uns?



Welche Mittel stehen mir zur Verfügung und wie gehe ich mit ihnen um?



*Liebe Mutter, lieber Vater!*

*Die Zeit, in der die Kinder in der Pubertät sind, ist ein herausfordernder und ereignisreicher Lebensabschnitt. Wenn er vorbei ist, ist eine intensive Lebenszeit vorüber. Entlastungs- und Erholungsstrategien helfen sowohl während als auch nach dieser Phase.*