KATHY WEBER

Wie du Teenagerkonflikte in Verbindung statt im Machtkampf lösen kannst.

ICH MACH, WAS ICH WILL!

DAS HANDBUCH FÜR ELTERN, DIE IHRE TEENAGER VERSTEHEN WOLLEN

VON A WIE ABSPRACHEN ÜBER H WIE HANDYZEIT BIS Z WIE ZOCKEN

SPIEGEL Bestseller-Autorin

MALIA

KATHY WEBER

ICH MACH, WAS ICH WILL!

Wie du Teenagerkonflikte in Verbindung statt im Machtkampf lösen kannst.

DAS HANDBUCH FÜR ELTERN, DIE IHRE TEENAGER VERSTEHEN WOLLEN
VON A WIE ABSPRACHEN ÜBER H WIE HANDYZEIT BIS Z WIE ZOCKEN

SPIEGEL Bestseller-Autorin

MALIA

KATHY WEBER

ICH MACH, WAS ICH WILL!

Das Handbuch für
Eltern, die ihre Teenager
verstehen wollen

Von A wie Absprachen
über H wie Handyzeit
bis Z wie Zocken

MALIA

IMPRESSUM

Originalausgabe
Veröffentlicht im Malia Verlag, Berlin, Juni 2026
Copyright © 2026 by Malia Verlag GmbH,
Sophienstr. 25, 10178 Berlin
hello@malia-verlag.com, www.malia-verlag.com
Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage, 2026
978-3-949822-69-8 (Print)
978-3-949822-71-1 (epub)
978-3-949822-72-8 (Hörbuch)

Text: Kathy Weber
Textliche Unterstützung: Stephanie Kannt
Lektorat: Rebecca Wangemann
Korrektorat: Hannah Schaffrath
Coverdesign: Jungrad.Design
Layout und Satz: Tatiana João

Druck & Bindung: Umweltdruck Berlin

Printed in Germany

Kein Plastik!
Aus Liebe zur Umwelt ist dieses Buch nicht in Plastik eingeschweißt.
Leider haben wir keinen Einfluss auf mögliches Einschweißen der Bücher im Handel.

BLAUER ENGEL
DER UMWELTZEICHEN
AB4
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

FSC
www.fsc.org
RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C173956

Die Inhalte dieses Buches sind informativ und unterstützend gemeint, sie ersetzen weder eine individuelle Beratung noch eine professionelle psychologische Betreuung.

KATHY WEBER
HERZENSSACHE

Das im Buch verwendete Symbol ist ein eingetragenes Markenzeichen (Logo) und rechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei der Kathy Weber Herzenssache.

Ich widme dieses Buch meinen beiden Kindern Günther und Waltraud – und auch mir selbst. Erfüllt von Dankbarkeit und Ehrfurcht blicke ich auf unsere Verbindung. Die Begleitung ihrer Pubertät ist für mich die Vollendung meiner Mutterschaft.

**Günther und Waltraud sind von meinen Kindern frei gewählte Pseudonyme für ihre Namen zum Schutz ihrer Privatsphäre.*

Teil des Buches sind zusätzliche digitale Inhalte, wie beispielsweise für dich aufgenommene Rollenspiele mit meinem Teenagersohn, eine Empathiereise für deinen Inneren Teenager und ein Vergebungsritual für dich. Hier kannst du dir alle Inhalte herunterladen:

INHALT

Vorwort an meine Mami 8

Mein Weg zur Teenagermama 11

„Ich mach, was ich will!“ 21

Gewaltfreie Kommunikation für Teenagereltern mit der LilaLiebe® 27
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg 27
- Ziele der Gewaltfreien Kommunikation 29

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation 33
- Die Technik der Gewaltfreien Kommunikation 33
- Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation 39

Aus Gewaltfreier Kommunikation wird LilaLiebe® 44

Die Bedürfniswelt von Teenagern: Die LilaLiebe® 49
Bindung – das Hauptbedürfnis der LilaLiebe® 51
Ober- und Unterbedürfnisse in der LilaLiebe® 53
Die drei Autonomiephasen 56
- Ab der Geburt: Das Oberbedürfnis Überleben 58
- Die erste Autonomiephase: Das Oberbedürfnis nach Sicherheit 58
- Die zweite Autonomiephase: Das Oberbedürfnis nach Zugehörigkeit 59
- Die dritte Autonomiephase: Das Oberbedürfnis nach Achtung 60
  - Autonomie in der dritten Autonomiephase 63

Nachbeeltern bei Teenagern 67
Der Fahrplan der Elterlichen Verantwortung – Fürsorge, Führung, Liebe, Achtung 70

Erziehung ohne Belohnung, Bestrafung und Manipulation bei Teenagern 75
Deine Haltung als Elternteil eines Teenagers 80
Check-in bei dir 83

Das ABC: Konflikte verstehen, Verbindung leben 85
A **wie Absprachen** · *Freiheit* 91
Rollenspiel zu Absprachen 99
A **wie Aufräumen** · *Individualität* 103
Rollenspiel zu Aufräumen 109
B **wie Beleidigen** · *Wahrgenommen werden* · *Wertschätzung* 114
Rollenspiel zu Beleidigungen 119
C **wie Chaosking / Chaosqueen** · *Kooperation* · *Zuverlässigkeit* ... 124
Rollenspiel zu Chaos 129
D **wie Diskussion** · *Integrität* · *Wahrhaftigkeit* 133
Rollenspiel zu Diskussionen 138
D **wie Drogen** · *Achtung* · *Sicherheit* · *Zugehörigkeit* 143
Rollenspiel zu Drogen 150
E **wie Erzählt nichts** · *Freiheit* · *Wahrgenommen werden* 156
Rollenspiel zu Heimlichkeiten 162
F **wie ‚Falsche' Freund*innen** · *Individualität* · *Integrität* · *Wahrhaftigkeit* 167
Rollenspiel zu ‚Falschen' Freund*innen 172
F **wie Faul** · *Kooperation* · *Wahrhaftigkeit* · *Wertschätzung* 178
Rollenspiel zu Faulheit 182
G **wie Genervt von Geschwistern** · *Respekt* 188
Rollenspiel zu Genervtsein von Geschwistern 197
G **wie Gewalt** · *Menschlichkeit* 203
Rollenspiel zu Gewalt 210
H **wie Handyzeit** · *Individualität* 217
Rollenspiel zu Handyzeit 224
H **wie Hausaufgaben (Schul-Nein)** · *Kooperation* · *Zuverlässigkeit* 229
Rollenspiel zu Hausaufgaben 237
K **wie Klamotten** · *Individualität* · *Freiheit* 244
Rollenspiel zu Klamotten 251
L **wie Lügen** · *Respekt* 256
Rollenspiel zu Lügen 260
M **wie Mithilfe** · *Kooperation* · *Zuverlässigkeit* 265
Rollenspiel zu Mithilfe im Haushalt 274
M **wie Mobbing** · *Respekt* · *Integrität* · *Wahrgenommen werden* 280
Rollenspiel zu Mobbing 291
R **wie Rückzug & Ignorieren** · *Wahrgenommen werden* 297
Rollenspiel zu Rückzug & Ignorieren 304
S **wie Schlafmangel** · *Autonomie* 309
Rollenspiel zu Schlafmangel 313
S **wie Selbstwert** · *Achtung* 317
Rollenspiel zu Selbstwert 322

S **wie Sexualität & Liebeskummer** · *Individualität* 326
Rollenspiel zu Liebeskummer 336
T **wie Taschengeld & Klauen** · *Freiheit* 340
Rollenspiel zu Taschengeld & Klauen 348
Z **wie Zicke & Stimmungsschwankungen** · *Menschlichkeit* 353
Rollenspiel zu Stimmungsschwankungen 357
Z **wie Zocken & Serienjunkie** · *Individualität* 363
Rollenspiel zu Zocken 369

EXKURSE
Empathie 373
Neurodivergenz 378
Respekt 385
Strategien der Elterlichen Führung 388
Werte – Der Kompass für deine Elternschaft 394
Nachbeeltern – Innere Kind-Arbeit am Teenager 398

Der Umgang mit deiner eigenen Überforderung 405
EFT-Klopfen für deine Sicherheit 407
Vergebungsritual für bedingungslose Liebe 408

Abschluss 410
Danksagung 412
Über die Autorin 415

VORWORT AN MEINE MAMI

Ein Vorwort für ein Buch schreiben? Habe ich noch nie gemacht. Meiner Mami sagen, wie dankbar ich ihr bin? Kann ich.

Und deswegen mache ich das jetzt einfach.

Ich bin meiner Mami wahnsinnig dankbar dafür, dass sie einfach immer für mich da ist und war. Sie war immer meine Ansprechpartnerin, immer meine Vertrauensperson. In meiner Teeniezeit (und natürlich auch davor, nur daran kann ich mich weniger erinnern) war sie immer an meiner Seite, hat mich begleitet und war immer da. Dabei war es ganz egal, worum es ging und wie die Situation war.

Wenn in der Schule irgendetwas mit den Lehrern los war und sie irgendein Drama geschoben haben: Ich wusste und weiß immer ganz genau, dass sie da ist. Dass sie auf meiner Seite ist und dass sie wie eine Löwenmama für mich kämpft.

Egal wie wütend oder überfordert ich war, sie konnte meine Gefühle immer auffangen und ich sehe, wie sie das Gleiche jeden Tag auch bei meiner Schwester tut. Das schätze ich so an ihr und dafür bin ich ihr so dankbar. Was ganz wichtig ist, ist auch diese Liebe, die ich die ganze Zeit spüre, ohne dass ich dafür etwas tun muss. Bedingungslose Liebe heißt das, glaube ich.

Und jetzt bringt sie bereits ihr drittes Buch raus und diesmal geht es um Teenager. Ich bin so begeistert und so stolz auf sie, dass sie sich diesen Traum jetzt verwirklichen kann. Sie konnte schon so viele Menschen mit ihrem Weg, Kinder zu begleiten, begeistern und so viele Menschen dazu bewegen, ihre Kinder anders großzuziehen, als sie es aus ihrer eigenen Vergangenheit kennen. Ich freue mich so sehr für sie und bin so stolz, wie sie mit Feuer und Flamme dabei ist und auch in herausfordernden Momenten die Vision nicht verliert.

Passend zum Titel des Buches möchte ich schließen mit:
Ich kann machen, was ich will – und ich weiß, dass meine Mami immer an meiner Seite ist und immer zu mir steht und mir immer hilft.

Danke, dass du da bist, Mami.

Dein
Günther ♡

ALLES ANDERS MACHEN ALS MEINE ELTERN.

KATHY WEBER

MEIN WEG ZUR TEENAGERMAMA

■ Als ich 2007 zum ersten Mal Mama geworden war, habe ich beschlossen, dass ich alles anders machen würde als meine Eltern. Das hatte ich bereits gewusst, als ich damals völlig ungeplant schwanger geworden war. Ich habe mich eingelesen und meine Antwort auf die Frage gefunden, wie denn dieses „anders“ aussehen kann. Als mein Sohn dann auf der Welt war, wusste ich, dass ich ihm alles geben möchte, was er braucht – dass ich herausfinden möchte, welche Bedürfnisse er hat, welche Bedürfnisse ich als seine Mama habe und wie ich diese für beide Seiten bestmöglich erfüllen kann. Ich wollte ihn weder bestrafen noch belohnen, ihm keinerlei Strafen androhen, wollte niemals bis drei oder vielmehr zwei dreiviertel zählen. Ich wollte bedingungslose Liebe leben – und die gibt es für mich nur ohne Belohnungen und Bestrafungen. Ich wollte, dass mein Sohn, immer all das hat, was er braucht – dass er fundierte Bindung erfährt und weiß, dass er gut so ist, wie er ist. Kurzum: Ich wollte ALLES anders machen, als ich es selbst erfahren habe. Ich hatte das noch nie vorher gemacht und auch keinerlei Vorbilder in meinem Umfeld. Im Gegenteil: Andere Eltern und meine Freund*innen hielten mich einstimmig für verrückt.

„Kathy hat nicht mehr alle Tassen im Schrank; wie die mit ihrem Sohn redet.“ So oder so ähnlich hat die eine oder der andere wohl

ÜBER DIE AUTORIN, KATHY WEBER

■ Kathy Weber ist ausgebildete Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, Familien- und Elternberaterin, Unternehmerin, Moderatorin, zweifache SPIEGEL-Bestseller-Autorin – und Mama von zwei Kindern.

Ihre Mission ist es aufzuzeigen, wie Familienalltag mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation leichter gestaltet werden kann und Eltern besser verstehen können, was ihre Kinder und auch ihre Inneren Kinder brauchen – für mehr Gelassenheit und Verbindung. Dafür hat sie ihr eigenes Erziehungs- und Beratungskonzept, die LilaLiebe®, entwickelt.

Kathy Weber lebt mit ihren beiden Kindern in Berlin.

Folge Kathy Weber auf: Instagram **@_kathy.weber_**
Podcast **„Familie Verstehen“ · www.kw-herzenssache.de**

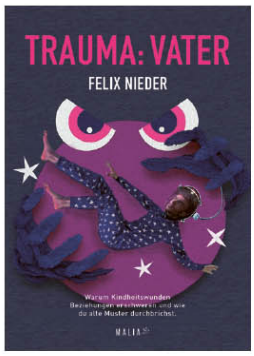
Und falls du jetzt noch tiefer eintauchen möchtest in Kathys Arbeit, hier eine Herzensempfehlung für dich:

AUS KIND MACH TEENIE (4-tägiger Audio-Kurs)
Der Audio-Kurs für alle Eltern, bei denen die Pubertät eingezogen ist.
Checke in vier Tagen, wie du dein Kind durch die Teeniezeit begleitest und dabei in Verbindung bleibst. Hol dir jetzt meinen viertägigen Audio-Kurs für das große Finale deiner Elternschaft.

Hier findest du alle Infos zum Audio-Kurs:
https://kw-herzenssache.de/aus-kind-mach-teenie/

KATHY WEBER
Mein Kind macht,
was es will!

LAURA MALINA SEILER
Es ist alles da.



FELIX NIEDER
Trauma: Vater

Über den Verlag

AUS TIEFE GEMACHT. FÜR DICH GEDACHT.

MALIA – neue Perspektiven, echte Inspiration für ein nachhaltiges Wachstum

Malia ist mehr als ein Verlag – wir verbinden tiefes, spirituelles Wissen mit modernen Perspektiven, um Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem Wachstum zu begleiten. Unsere Produkte inspirieren und fördern positive Veränderung, mit einem klaren Fokus auf Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Innovation.

Entdecke eine Welt, die Tiefe und Klarheit bringt – für alle, die mehr wollen als konventionelle Antworten.

www.malia-verlag.com
@maliaverlag

MALIA