



Jugendliche am Gymnasium

Entwicklung,
Herausforderungen
Unterstützungsmöglichkeiten

Elternweiterbildung – Gemeinsam Jugendliche stärken

Start einer Weiterbildungsreihe für Eltern von Gymnasiast:innen an der KUE

Worum geht es?

Jugendliche stehen heute vor vielfältigen schulischen, sozialen und persönlichen Herausforderungen. Die **Elternweiterbildung** unterstützt Eltern dabei, ihre Kinder in dieser anspruchsvollen Lebensphase besser zu verstehen und kompetent zu begleiten.

In dieser Eventreihe erhalten Eltern **fachliche Impulse, praxisnahe Anregungen und Raum für Austausch** – mit Fachpersonen, Schüler:innen und anderen Eltern.

Das Konzept

- **1-2 Weiterbildungsabende pro Semester (ca. 90 Min)**
- Kurze **Inputs von internen und externen Fachpersonen** (hauptsächlich Psychologielehrerin Mirta Boesch) und auch mal von **Schüler:innen**
- **Interaktive Workshops** mit Diskussionen und praktischen Elementen
- Zeit für **Fragen und Austausch**

Die Abende sind verständlich, lebensnah und alltagsrelevant gestaltet.

Themen*

- Jugend heute: Entwicklung, Herausforderungen und Elternrolle (Einführungsanlass)
- **Leistungsmotivation** an der Schule (und die Rolle von KI für die Leistungsmotivation)
- Stress lass nach! **Emotionsregulation** im Schulalltag)
- **Positive Psychologie** und Charakterstärken als Königsweg zum eigenen Potenzial
- **Konstruktiver Umgang mit Feedback** – eine Frage des Mindsets?
- Wenn das Leben aus den Fugen gerät: **Warnzeichen für die psychische Gesundheit**

Einführungsanlass: **10. Juni 2026, 18:45h**



Die Entwicklungsphase der Adoleszenz / Jugend



Einsetzen der
Pubertät



ca 11 Jahre



ca 13 Jahre

Gefestigte Identität,
stabile Rolle in der
Gesellschaft,
autonome
Lebenssituation

?





Neurobiologische Veränderungen im jugendlichen Gehirn

Präfrontaler Kortex

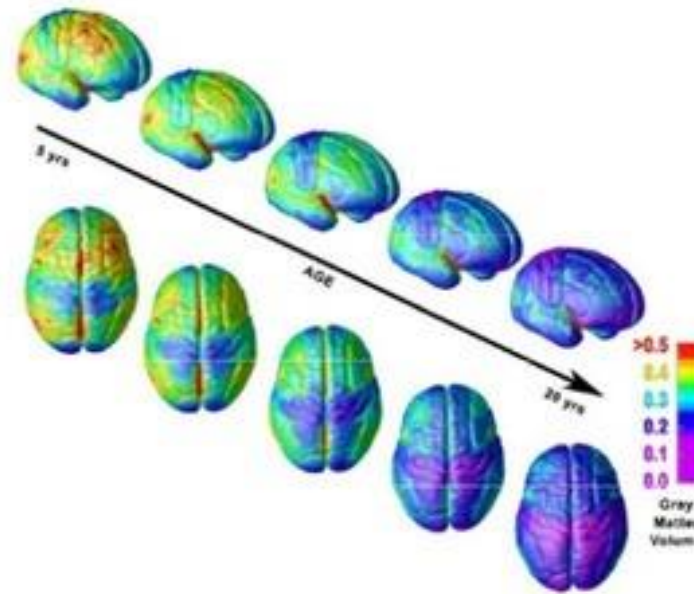
- Pruning (= Synapseneliminierung)
- Hebb's Law („What fires together, wires together“)



Präfrontaler Kortex

- Abnahme der grauen Hirnmasse
- Zunahme der weissen Hirnmasse (Myelinisierung)

Proliferation: Grey Matter



Lerroul & Giedd (2006)

Grey matter develops quickly during childhood, but slows during adolescence.

↓
Grey matter volume peaks at age 11 in **girls** and at age 13 in **boys**.

↓
Then, the volume of grey matter begins to decline.

Lymbisches System

– Hypersensitiv bei Jugendlichen



Nucleus Accumbens

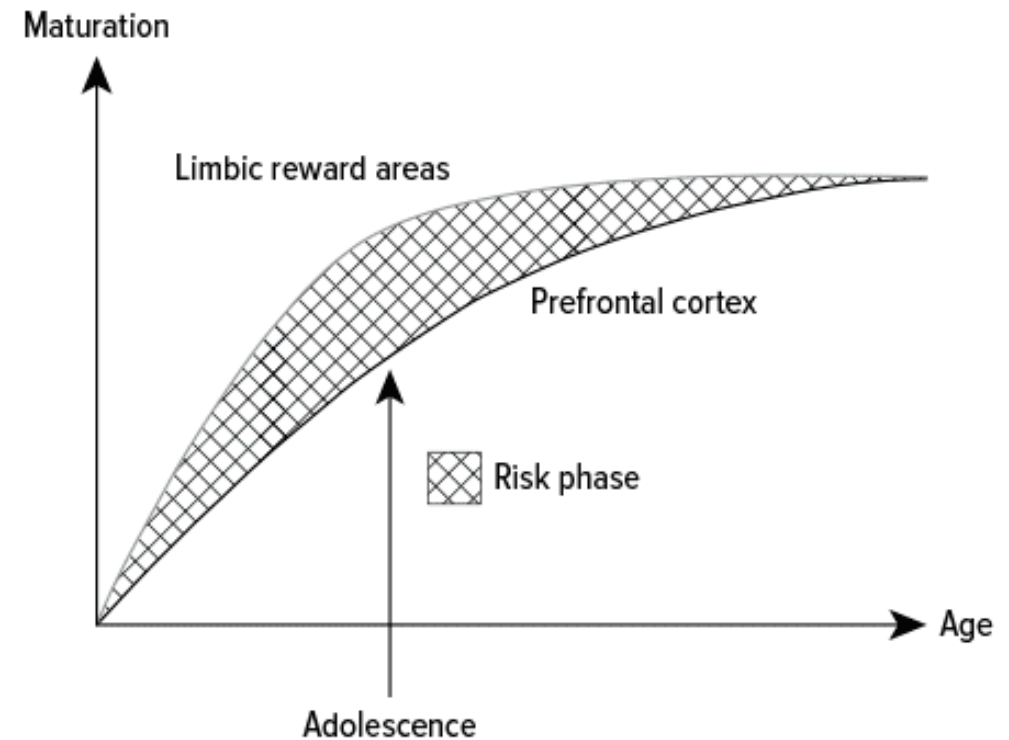
- Belohnungssystem
- Empfindlich für neuartige und intensive Reize, die zur Ausschüttung von Dopamin führen



Präfrontaler Kortex & limbisches System

Figure 1.

Imbalance of Neural Networks in Adolescence Due to Nonlinear Maturation Processes of Subcortical and Prefrontal Brain Areas^a



^aAdapted with permission from Casey et al.¹⁹

Impulskontrollsystem

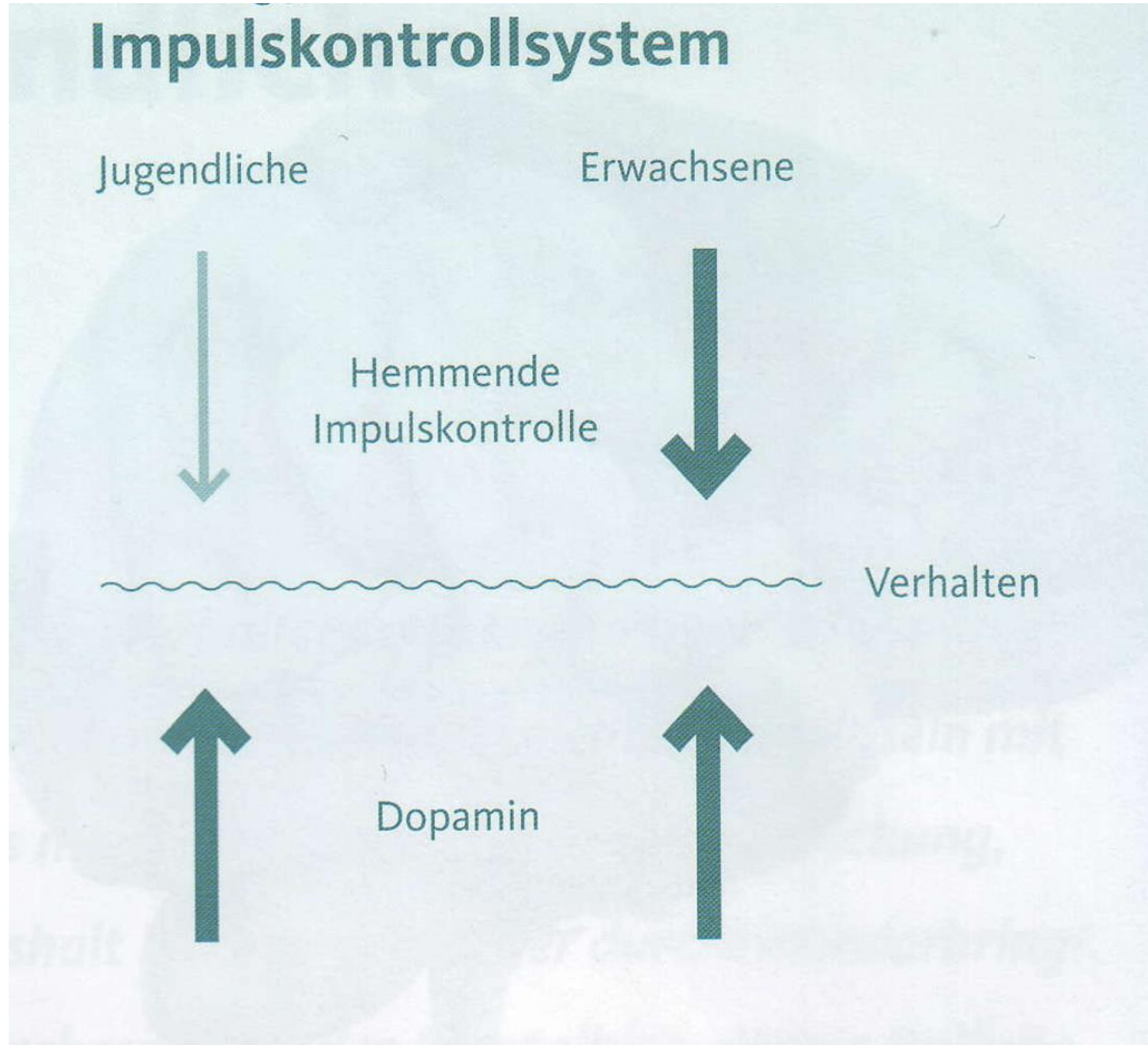
Jugendliche

Erwachsene

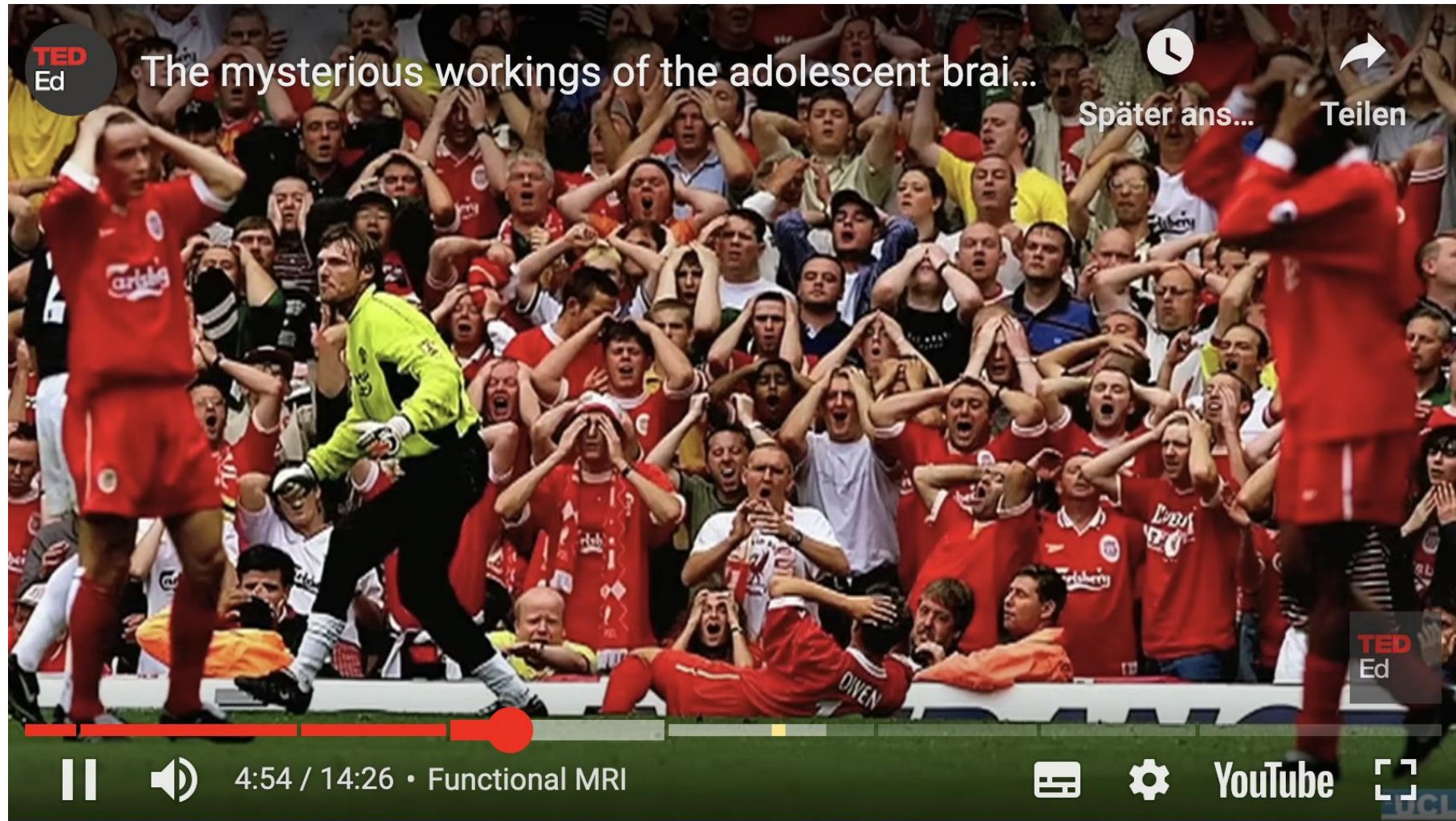
Hemmende
Impulskontrolle

Verhalten

Dopamin



Soziale Interaktionen & limbisches System





- Fehlende Impulskontrolle
- Bedürfnis nach Belohnung
- Soziale Bedürfnisse

Fazit: Jugendliche...

- bauen in kurzer Zeit sehr viele Synapsen ab und entwickeln neue, stärkere neuronale Verbindungen (Hebb's Law)
- haben wenig Kontrolle über exekutive Prozesse
- sind sehr sensitiv für Emotionen
- haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Belohnung
- sind offen für Neues, Abenteuer und Risiko
- haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach sozialen Interaktionen und nach Bestätigung

Jugend heute und früher

- „Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer. (Sokrates, 470-399 v.Chr.)
- „Ich habe überhaupt keine Hoffnung mehr in die Zukunft unseres Landes, wenn einmal unsere Jugend die Männer von morgen stellt. Unsere Jugend ist unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen“ (Aristoteles, 384-322 v. Chr.)
- „Der grenzenlose Mutwille der Jugend ist ein Zeichen, dass der Weltuntergang nah bevorsteht“ (nach Melanchton, um 1530)
- „Immer wieder wird die Wirksamkeit der Volksschule bei dem zunehmenden Sittenverfall diskutiert oder die immer lauter werdenden Klagen über die zunehmende Rohheit und Verwilderung unserer Jugend, besonders der erwachsenen Dorfjugend, erörtert“ (Allgemeine Schulzeitung, Darmstadt 1826)

Kognitive Entwicklung: Jean Piaget

Akkommodation

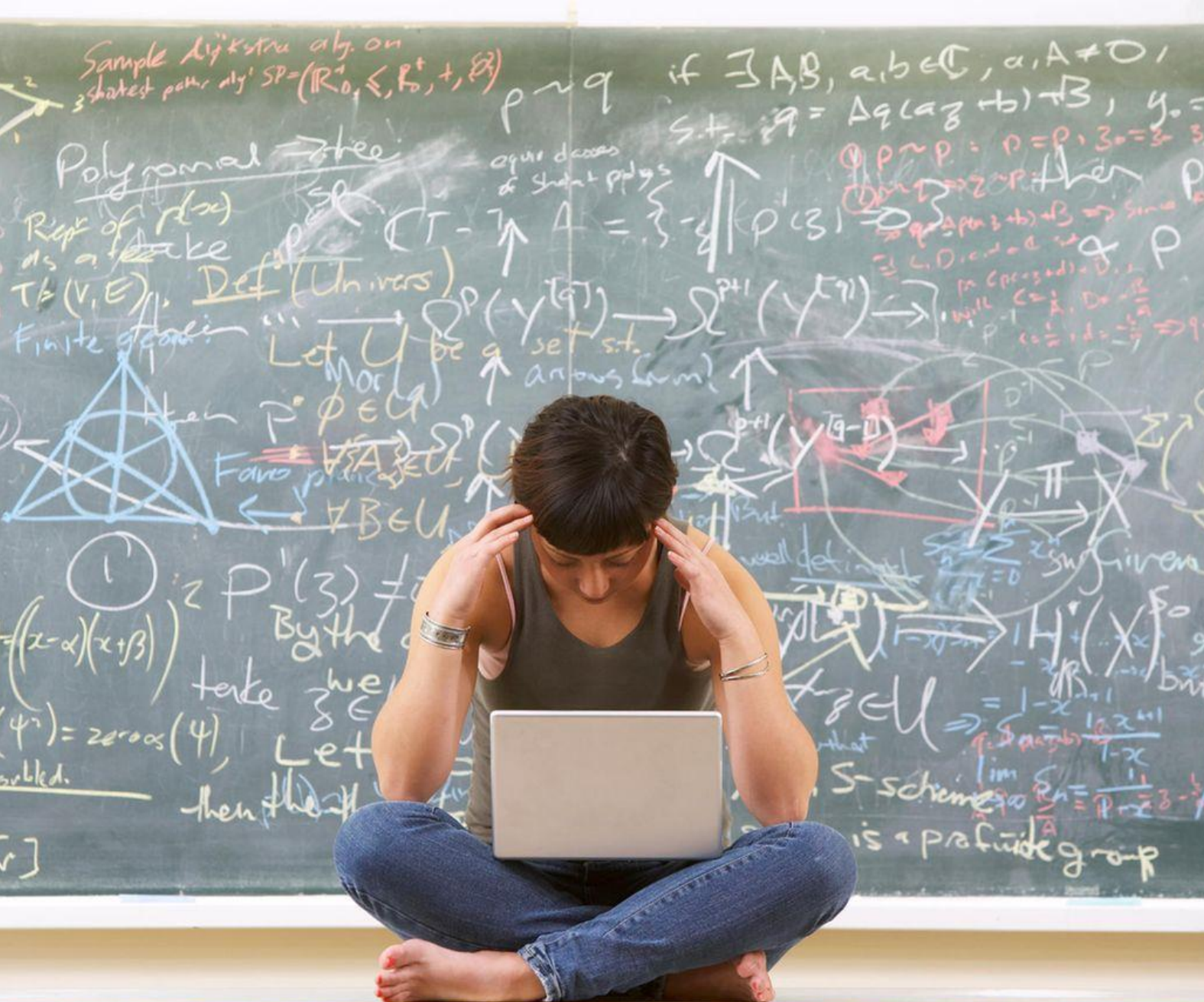
VS

Assimilation

Vorhandes Wissen
durch Erfahrungen &
neue Sicht erweitern



Neues Wissen
in vorhandes
Wissen einordnen



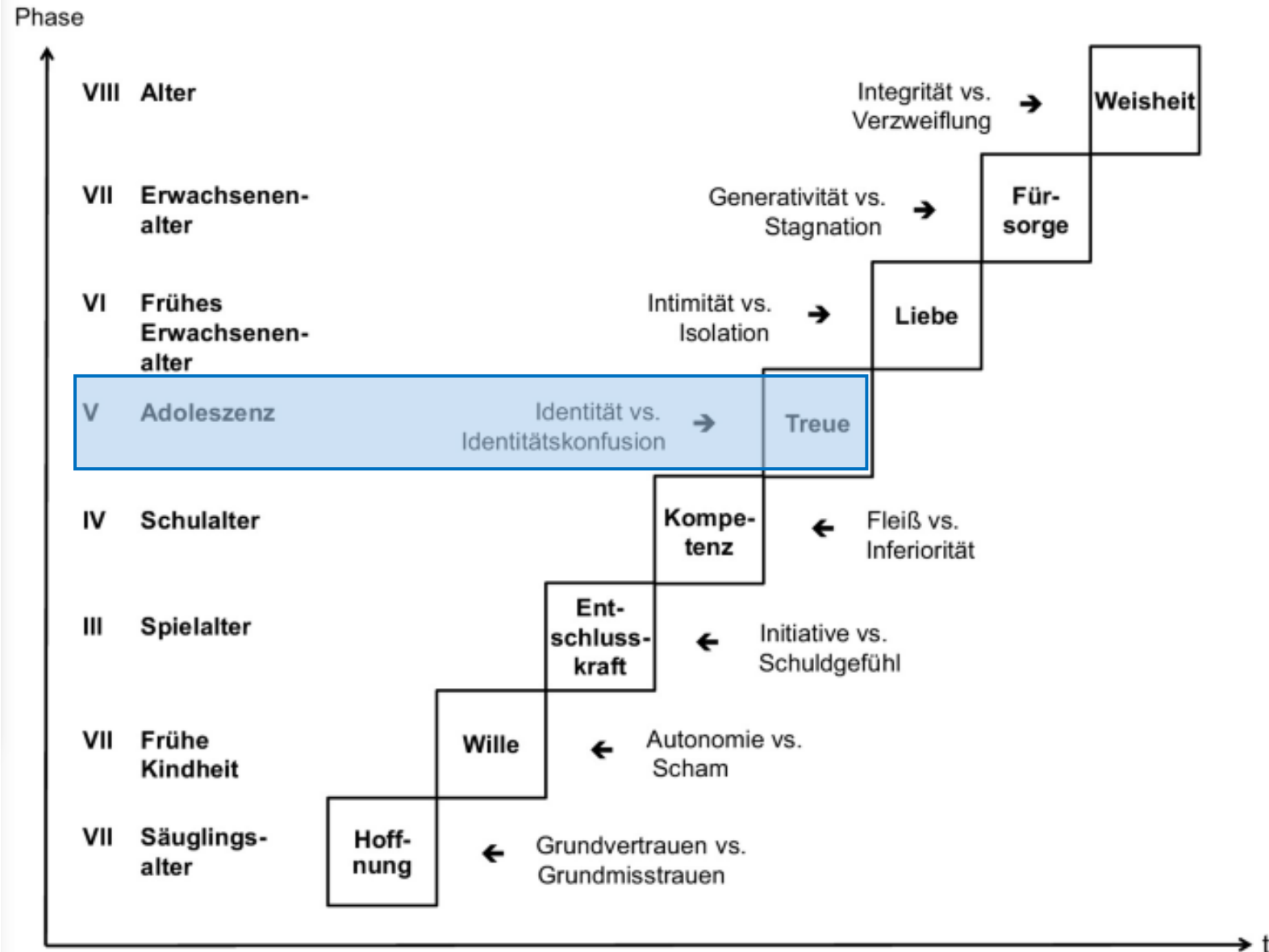
Kognitive Entwicklung bei Jugendlichen

- Problemlösen
- Abstraktes Denken
- Hypothetisch
deduktives Denken
- Kombinatorisches
Denken
- Metakognition
(Reflexion)

Fazit kognitive Entwicklung bei Jugendlichen

- Die Aufnahmekapazität von Jugendlichen ist sehr gross
- Lernen bedeutet, neue synaptische Verbindungen herstellen
- Verbindungen, die nicht gebraucht werden, werden abgebaut
- Gewohnheiten und Einstellungen während der Adoleszenz bleiben oft bis ins hohe Alter bestehen
- Fähigkeiten wie Metakognition und hypothetisches Denken ermöglichen eine Auseinandersetzung mit abstrakten Inhalten wie z.B. Mathematik oder Moral
- Formal-operationale Entwicklung ist unerlässlich für die Studierfähigkeit und Gesellschaftsreife

Entwicklung der Identität: Erik H. Erikson



	Keine Krise	Krise
Keine innere Verpflichtung	Diffuse Identität <i>„Über Religionen habe ich noch nicht so nachgedacht“</i> → weder Exploration noch Festlegung	Moratorium <i>„Im Konfiunterricht kann ich manchem nicht so zustimmen. Im Moment interessiere ich mich sehr für den Buddhismus.“</i> → Exploration ohne Festlegung
Innere Verpflichtung	Übernommene Identität <i>„Meine Familie ist evangelisch und ich auch. Das ist bei uns so.“</i> → Festlegung ohne Exploration	Erarbeitete Identität <i>„Ich habe ziemlich viel über Religion nachgedacht und habe jetzt meinen Weg gefunden.“</i> → Festlegung nach Exploration

Fazit Identitätsentwicklung bei Jugendlichen

- Identitätsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess
- eine gefestigte Identität ist ein wichtiger Resilienzfaktor
- Identität entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit anderen
- Identitätsentwicklung braucht Raum und Zeit

Herausforderungen

- Gehirnentwicklung
- Emotionale Entwicklung
- Soziale Entwicklung
- Identitätsentwicklung
- Lange Schultage
- Viel Lernstoff
- Prüfungen / Druck
- Soziale Herausforderungen



Die Rolle der Eltern

Raum für
Entwicklung
geben

Ein Gegenüber
sein

Jugendliche
aktiv begleiten

Regeln
verhandeln,
Grenzen setzen

Erfahrungen
ermöglichen

Gelassenheit!

Unterstützung holen!

Themen

- **Leistungsmotivation** an der Schule (und die Rolle von KI für die Leistungsmotivation)
- Stress lass nach! **Emotionsregulation** im Schulalltag
- **Positive Psychologie** und Charakterstärken als Königsweg zum eigenen Potenzial
- **Konstruktiver Umgang mit Feedback** – eine Frage des Mindsets?
- Wenn das Leben aus den Fugen gerät: **Warnzeichen für die psychische Gesundheit**

Elternweiterbildung – Gemeinsam Jugendliche stärken

Start einer Themenreihe für Eltern von Gymnasiast:innen an der KUE

23.9.: Leistungsmotivation an der Schule (und die Rolle von KI für die Leistungsmotivation)

Leistungsmotivation ist ein zentraler Schlüssel für schulischen Erfolg und Wohlbefinden – sie lässt sich jedoch nicht einfach „einfordern“. Warum sind manche Jugendliche engagiert und andere scheinbar lustlos? Welche Faktoren beeinflussen die Leistungsmotivation, und welche Rolle spielt dabei das Umfeld? Im Input wird anhand psychologischer Konzepte (z.B. Selfdetermination Theory) aufgezeigt, wie Leistungsmotivation entsteht und wie sie langfristig bestehen bleibt oder sich gar verbessert.

Eltern-Themenabend KUE ZH, Teilnahme 23. Sept 2026



25.11.: Stress lass nach! Emotionsregulation im Schulalltag

Viele Jugendliche erleben den Schulalltag aufgrund von Leistungsdruck, Prüfungen und Erwartungen als belastend. An diesem Abend erfahren die Eltern, was Stress genau ist, wie Stress bei Jugendlichen entsteht und welche Strategien ihnen helfen, ihre Emotionen besser zu regulieren. Emotionsregulation ist eine Schlüssel-Kompetenz und steht in engem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Resilienz. Im Jugendalter werden dafür Weichen gestellt, die Menschen bis ins hohe Alter prägen. Der Abend ist interaktiv (zu den Grundlagen der PSI-Theorie) gestaltet. .

Eltern-Themenabend KUE ZH, Teilnahme 25. November 2026



Fragen

