

## **Einleitung**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Das hast du von diesem Ratgeber ..... | 7 |
|---------------------------------------|---|

## **Was du über Geschwister wissen solltest**

|   |    |
|---|----|
| Geschwisterkinder: Rollenbild mit Ansage .....                                      | 10 |
| Empathie lernen von den kleinen Geschwistern .....                                  | 12 |
| Mehr Kinder = mehr Stress? .....  | 12 |
| <b>Geschwister müssen keine Freunde sein</b> .....                                  | 14 |
| Zwischen Liebe und Missgunst .....  | 14 |
| <b>Der perfekte Altersunterschied bei Geschwistern</b> .....                        | 16 |
| Gefühle lesen ist nicht angeboren .....   | 17 |
| Der Altersunterschied verschwimmt irgendwann .....                                  | 18 |
| Der Drahtseilakt zwischen nahezu Gleichaltrigen .....                               | 19 |
| <b>„Bedienungsanleitung“ für Erstgeborene, Nesthäkchen und Sandwichkinder</b> ..... | 21 |
| Erstgeborene – das ehemalige Einzelkind .....                                       | 23 |
| Sandwichkinder – weder Thronfolger noch Nesthäkchen .....                           | 28 |
| Nesthäkchen – die kleinen, süßen Engel? .....                                       | 31 |
| Fazit zu den Geschwisterrollen .....  | 34 |

## **Was Geschwisterkinder mit dir machen**

|   |    |
|---|----|
| <b>Die eigene Kindheit hinterfragen</b> .....                             | 36 |
| Gelernte Werte begleiten uns durchs Leben .....                           | 37 |
| Einzelkinder als Geschwistereltern .....                                  | 39 |
| <b>Das Familienmodell</b> .....   | 40 |
| <b>Warum wir den Blick vor allem erst einmal auf uns lenken müssen</b> .. | 42 |
| In guten wie in schlechten Tagen .....                                    | 43 |
| <b>Dürfen Eltern vor ihren Kindern streiten?</b> .....                    | 44 |
| <b>Prioritäten setzen und Bedürfnisse aller verknüpfen</b> .....          | 45 |
| Alle Bedürfnisse unter einen Hut bringen .....                            | 48 |
| <b>Warum ein weiteres Kind nicht nebenbei läuft</b> .....                 | 50 |
| Eine Nische für jedes Kind .....  | 51 |

## **Was sich mit dem zweiten Kind ändert**

|   |    |
|---|----|
| <b>Das super-duper Glitzerbaby</b> .....        | 54 |
| <b>Wenn Geschwister zu Rivalen werden</b> ..... | 56 |
| So äußert sich die Entthronung .....            | 57 |

|  |           |
|--|-----------|
| Vom Vorzeigekind zum Unruhestifter . . . . .               | 59        |
| Verbündete suchen . . . . .                                | 60        |
| Aggressionen gegenüber dem Geschwisterchen . . . . .       | 62        |
| Mama ist abgemeldet . . . . .                              | 63        |
| <b>Der Schock sitzt tief . . . . .</b>                     | <b>64</b> |
| <b>Das große Kind einbeziehen: So gelingt es . . . . .</b> | <b>66</b> |
| <b>Es lebe der Geschwisteralltag! . . . . .</b>            | <b>67</b> |
| <b>Dem Großen etwas Gutes tun . . . . .</b>                | <b>69</b> |

## Geschwisterstreit – wie viel ist normal?

**71**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Der Traum vom Geschwisterleben – nur ein Traum? . . . . .</b>             | <b>72</b> |
| Immer im Vergleichsmodus: Wer ist besser? . . . . .                          | 73        |
| <b>Diese Rolle spielen Eltern bei Geschwisterkonflikten . . . . .</b>        | <b>74</b> |
| Eltern als schlechte (Streit-)Vorbilder . . . . .                            | 75        |
| <b>Richtig streiten – richtig einmischen . . . . .</b>                       | <b>77</b> |
| Streit ist nicht gleich Streit . . . . .                                     | 79        |
| Wann sollten Eltern eingreifen? . . . . .                                    | 80        |
| Konflikte unter älteren Kindern . . . . .                                    | 82        |
| Eingreifen bei gewöhnlichen Konflikten . . . . .                             | 83        |
| Eingreifen bei Gewalt . . . . .  | 85        |
| Wann Eltern direkt einschreiten sollten . . . . .                            | 87        |
| <b>Wenn deine Nerven blank liegen . . . . .</b>                              | <b>88</b> |
| <b>Kann es auch eine Lösung sein, sich gar nicht einzumischen? . . . . .</b> | <b>90</b> |

## Stolperfalle Gleichbehandlung

**92**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Warum das mit der Gleichbehandlung nicht funktionieren kann . . . . .</b> | <b>93</b>  |
| <b>Wer vergleicht, verliert . . . . .</b>                                    | <b>96</b>  |
| <b>Gibt es das Lieblingskind oder haben wir alle gleich lieb? . . . . .</b>  | <b>100</b> |
| Hallo, Lieblingskind! . . . . .  | 101        |
| <b>Müssen Geschwister teilen? . . . . .</b>                                  | <b>101</b> |
| Wir machen aus Geschwistern Gewinner und Verlierer . . . . .                 | 103        |
| <b>Wie Loben und Strafen Rivalität befeuern . . . . .</b>                    | <b>107</b> |
| Spiegeln und nicht impulsiv Strafen erteilen . . . . .                       | 110        |
| Wie verhält es sich mit dem Loben? . . . . .                                 | 111        |
| Die bessere Alternative zum Loben . . . . .                                  | 112        |
| Auch Erwachsene erleben Lob und Strafe . . . . .                             | 113        |
| <b>Wenn du die Rolle deines Lebens spielen musst . . . . .</b>               | <b>114</b> |

|  |     |
|--|-----|
| Wann fühlen sich Kinder in eine Rolle gedrängt? .....          | 115 |
| Rollen aufbrechen .....  | 116 |
| <b>Hilf jetzt deinem Bruder!</b> .....                         | 117 |
| <b>Warum Kinder petzen und wie wir reagieren sollten</b> ..... | 118 |
| Wer petzt, sagt die Wahrheit .....                             | 120 |
| Wie reagiert man richtig aufs Petzen? .....                    | 121 |
| <b>Von Reue und dem Entschuldigen (müssen)</b> .....           | 123 |
| <b>Die Kunst vom Zuhören und Miteinanderreden</b> .....        | 126 |
| Wie führt man gelungene Gespräche mit seinen Kindern? .....    | 131 |

## **Was Geschwister brauchen** 133

|  |     |
|--|-----|
| <b>Streit – nur eine Frage des Selbstwertgefühls?</b> .....              | 135 |
| Wie wir es Kindern möglichst leichtmachen .....                          | 136 |
| <b>Wie man Geschwisterbeziehungen stärken kann</b> .....                 | 137 |
| <b>Gefühlte Benachteiligung am Beispiel Medienkonsum</b> .....           | 140 |
| <b>Rückzugsmöglichkeiten schaffen</b> .....                              | 143 |
| <b>Hol mich runter, Mama, ich bin drüber! – wenn nichts mehr geht</b> .. | 144 |
| Tapetenwechsel .....   | 145 |
| Grundbedürfnisse nicht übergehen .....                                   | 145 |
| Ins Kissen schreien und boxen .....                                      | 145 |
| Die letzte Möglichkeit .....   | 146 |
| <b>Wenn Mama oder Papa explodieren</b> .....                             | 147 |
| Auch Eltern haben Bedürfnisse und Grenzen .....                          | 148 |
| Eine Auszeit für die Eltern .....  | 149 |

## **Besondere Geschwisterbeziehungen** 150

|   |     |
|---|-----|
| <b>Zwillinge und ihr schweres Los</b> .....                 | 152 |
| Zwillingspaare: Jeder hat ein Recht, sich abzugrenzen ..... | 153 |
| <b>Stiefkinder und Halbgeschwister im Verbund</b> .....     | 154 |
| Wann Stiefgeschwister zu Geschwistern werden .....          | 155 |
| <b>Kinder mit behinderten Geschwistern</b> .....            | 158 |
| Das Leben mit behinderten Geschwisterkindern .....          | 159 |
| Schuldgefühle können bis heute bleiben .....                | 160 |
| <b>Das Leben mit verstorbenen Geschwistern</b> .....        | 163 |

**Was wir von erwachsenen Geschwisterkindern lernen können**  **165**

|   |     |
|---|-----|
| Wenn die Vergangenheit einen einholt . . . . .                        | 166 |
| Die Rivalität hört nicht einfach auf . . . . .                        | 167 |
| Vorbei ist vorbei? . . . . .  | 168 |
| Möglichkeiten, wieder mit Geschwistern in Kontakt zu treten . . . . . | 169 |
| So wichtig sind Eltern als Vorbilder . . . . .                        | 170 |

**Lösungswege, wenn es brennt**  **172**

|   |     |
|---|-----|
| Geschwisterstreit lösen auf einen Blick . . . . .                 | 172 |
| Streitregeln aufstellen . . . . .                                 | 173 |
| Sätze, die wir uns als Eltern sparen können . . . . .             | 175 |
| Geschwister-Glaubenssätze, die in uns stecken, erkennen . . . . . | 178 |

**Du bist dran!**  **181**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Du kannst mir helfen! . . . . . | 182 |
|---------------------------------|-----|

**Nachwort**  **185**

|  |     |
|--|-----|
| www.mamahoch2.de . . . . .                   | 187 |
| Danksagung . . . . .                         | 189 |
| Publikationen und Studien . . . . .          | 190 |
| Bücher, die ich empfehlen kann . . . . .     | 191 |
| Kennst du schon mein anderes Buch? . . . . . | 191 |