

## Einleitung

6

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

## Was du über Geschwister wissen solltest

9

Geschwisterkinder: Rollenbild mit Ansage .....	10
Empathie lernen von den kleinen Geschwistern .....	12
Mehr Kinder = mehr Stress? .....	12
Geschwister müssen keine Freunde sein .....	14
Zwischen Liebe und Missgunst .....	14
Der perfekte Altersunterschied bei Geschwistern .....	16
Gefühle lesen ist nicht angeboren .....	17
Der Altersunterschied verschwimmt irgendwann .....	18
Der Drahtseilakt zwischen nahezu Gleichaltrigen .....	19
„Bedienungsanleitung“ für Erstgeborene, Nesthäkchen und Sandwichkinder .....	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

35

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

## Was sich mit dem zweiten Kind ändert

52

Das super-duper Glitzerbaby .....	54
Wenn Geschwister zu Rivalen werden .....	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> .....	64
<b>Das große Kind einbeziehen: So gelingt es</b> .....	66
<b>Es lebe der Geschwisteralltag!</b> .....	67
<b>Dem Großen etwas Gutes tun</b> .....	69

## **Geschwisterstreit – wie viel ist normal?**

**71**

<b>Der Traum vom Geschwisterleben – nur ein Traum?</b> .....	72
Immer im Vergleichsmodus: Wer ist besser? .....	73
<b>Diese Rolle spielen Eltern bei Geschwisterkonflikten</b> .....	74
Eltern als schlechte (Streit-)Vorbilder .....	75
<b>Richtig streiten – richtig einmischen</b> .....	77
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> .....	88
<b>Kann es auch eine Lösung sein, sich gar nicht einzumischen?</b> .....	90

## **Stolperfalle Gleichbehandlung**

**92**

<b>Warum das mit der Gleichbehandlung nicht funktionieren kann</b> ...	93
<b>Wer vergleicht, verliert</b> .....	96
<b>Gibt es das Lieblingskind oder haben wir alle gleich lieb?</b> .....	100
Hallo, Lieblingskind! .....	101
<b>Müssen Geschwister teilen?</b> .....	101
Wir machen aus Geschwistern Gewinner und Verlierer .....	103
<b>Wie Loben und Strafen Rivalität befeuern</b> .....	107
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> .....	114

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
<b>Die Rivalität hört nicht einfach auf</b> .....	167
<b>Vorbei ist vorbei?</b> .....	168
Möglichkeiten, wieder mit Geschwistern in Kontakt zu treten .....	169
<b>So wichtig sind Eltern als Vorbilder</b> .....	170

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

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

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

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

## **Nachwort** **185**

<a href="http://www.mamahoch2.de">www.mamahoch2.de</a> .....	187
Danksagung .....	189
Publikationen und Studien .....	190
Bücher, die ich empfehlen kann .....	191
Kennst du schon mein anderes Buch? .....	191