

INHALT

VORWORT	9
DAS WICHTIGSTE ZUERST	12
Es kann jede:n treffen.	14
Der unwahrscheinliche Fall? Kaum jemand ist vorbereitet.	17
ALLEINERZIEHEND – WAS IST DAS EIGENTLICH?	22
Familienform ohne Lobby	24
Ein-Eltern-Familien haben viele Gesichter	28
Es ist nur eine Phase, Hase?	38
Alleinerziehende wünschen sich Sicherheit	41
Mythos »Alleinerziehend«: Was Statistiken oft nicht verraten ..	47
Alleinerziehende, das liebe Geld – und die Gesundheit	54

Schlechtes Gewissen: Gut ist nie gut genug. Oder doch? . . .	61
Bitte sag es keinem – zum schlechten Gewissen gesellt sich die Scham	65
Trennungen sind ansteckend. Echt jetzt.	68
Alleinerziehende sind ein Großstadtphänomen	69
Demokratie am Küchentisch – Wie Alleinerziehende mit ihren Kindern Entscheidungen treffen	74
Woanders ist das Gras immer grüner?	75

VORURTEILE – UND WIE WIR SIE BEKÄMPFEN KÖNNEN 78

Ein Blick in die Historie: Die Abwertung der alleinerziehenden Frau	80
Alleinerziehende und die Politik	84
Unverschuldet in Not: Wann wir mitfühlen und wann nicht . . .	90
Allyship: verbünden statt schwächen	94
»Da musst du drüberstehen« – oder: Zehn Bullshitsätze, die Alleinerziehende (immer noch) zu hören bekommen	96
»Ich bin quasi auch alleinerziehend«	97
»Da kommt doch bald wieder wer«	101
»Jetzt bist du ja nicht mehr alleinerziehend«	104
»Das kommt vom Alleinerziehen«	106
»Alleinerziehende sind Superheld:innen«	108
»Zum Streiten gehören immer zwei«	111
»Du hast es dir ja ausgesucht«	114
»Anderen geht es deutlich schlechter«	117
»Dem Kind fehlt eine Vaterfigur«	119
Deine eigenen Bullshitsätze	122
Bullshit-Bingo	123

VERANTWORTUNG HEISST:

VORBEREITET ZU SEIN	124
Stell dich trennungssicher auf – oder warum jede Frau einen Plan B haben sollte	126
Vertrauen ist gut, Durchblick ist besser	129
Money Check: Wie steht es um Frauenfinanzen?	131
Der Ehevertrag: Ein Deal mit Folgen	137
Kind oder Karriere	144
Gefangen zwischen Geburtstagstorte und Wichteltür	154
Gewalt gegen Frauen – alle drei Minuten	159
Lerne für dich einzustehen	167

FIRST AID:

DEIN ALLEINERZIEHENDEN-SOS	170
Get your shit done	172
Kommunikation mit dem anderen Elternteil	180
Es geht vor Gericht – und die Anwältin hält Händchen	187
Wenn's mal nicht reicht: Wo bekomme ich finanzielle Hilfe? ..	198
Kindern eine Trennung erklären:	
Ehrlich sein, ohne zu überfordern	202
Liebeskummer lohnt sich nicht. Oder doch, Darling?	207
Beruflich durchstarten – hier ist Selbstbewusstsein gefragt ..	210
Sich selbst im Alltag als Alleinerziehende nicht verlieren	215
Und nebenbei auch noch daten?	219

UND ZU GUTER LETZT	223
---------------------------------	-----

ANMERKUNGEN	227
--------------------------	-----