

# INHALT

<b>VORWORT</b>	9
<b>DAS WICHTIGSTE ZUERST</b>	12
Es kann jede:n treffen.	14
Der unwahrscheinliche Fall? Kaum jemand ist vorbereitet.	17
<b>ALLEINERZIEHEND – WAS IST DAS EIGENTLICH?</b>	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
<b>VORURTEILE – UND WIE WIR SIE BEKÄMPFEN KÖNNEN . . . . .</b>	<b>78</b>
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

<b>VERANTWORTUNG HEISST: VORBEREITET ZU SEIN</b>	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
<b>FIRST AID: DEIN ALLEINERZIEHENDEN-SOS</b>	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
<b>UND ZU GUTER LETZT</b>	223
<b>ANMERKUNGEN</b>	227