

INHALT

VORWORT

<i>Vorwort von Prof. Dr. Gunter Thielen</i>	11
<i>Vorwort des Autors</i>	16

KAPITEL 1

Das Leben als Alleinerziehende zwischen Wunschbild und Realität	23
Vom Leben in einer beständigen Ausnahmesituation	25
Wie soll das alles klappen? – Das macht mir Angst!	27
Arm an Geld und arm an Beziehungen	29
Überlastung, die krank macht	29
Die vermeintlichen Tröster Alkohol und Nikotin	31
Depressionsrisiko bei Alleinerziehenden	31

Depression ist ansteckend – auch für Kinder	32
Psychosoziale Folgen für Kinder	33
Selbstzerstörerisches Verhalten bei Kindern	35
Das besondere Risiko für Jungen oder Mädchen	36
Scheiden tut weh – auch den Kindern	37
Alleinerziehende Mütter und ihre Kinder – die Situation in Kürze	39

KAPITEL 2

Die emotionale Entwicklung des Kindes	41
Das ganze Leben besteht aus Gefühl	42
Unsere Grundgefühle.....	42
Die fünf Basisaffekte und ihre Verhaltensweisen.....	44
Basisaffekte des Kindes wahrnehmen und richtig reagieren	45
Wie Kinder Gefühle auszudrücken lernen	46
Mit Empathie auf die Gefühle des Kindes reagieren	48
Basisaffekte und Beziehungen zu anderen	50
So helfen Sie Ihrem Kind, emotional »sprechen« und zuhören zu lernen	51
Achtung: So hemmen Sie die emotionale Entwicklung Ihres Kindes	53
Unangenehme Gefühle lieber loswerden?	54
So gehen Sie am besten mit unangenehmen Gefühlen um	55
Konstruktiv mit kindlicher Angst umgehen	56
Angst in Trennungssituationen	58
Hilfreich für einen konstruktiven Umgang mit kindlicher Angst	61
Kindliche Wut und Traurigkeit	63

So helfen Sie Ihrem Kind bei unangenehmen Gefühlen	63
Wenn ein Kind trauert	64
Was im Umgang mit kindlicher Wut hilft	65
So können Sie mit kindlicher Trauer besser umgehen	66
Wenn psychische Probleme die Gefühle beeinflussen	69

KAPITEL 3

Kindliche Bindung und emotionale Sicherheit	71
Sicherheit und Erkundung der Welt: Bindungsverhalten und Explorationsverhalten	73
Formen und Muster von Bindung und ihre Bedeutung ...	75
Das Thema Bindung in Trennungssituationen	81
Eine sichere Bindung zum Vater	82
Die Rolle des Vaters in der kindlichen Entwicklung	83
Die Bedeutung des Vaters in unterschiedlichen Lebensabschnitten	84
Die Entfremdung von einem Elternteil	90
Wenn sich die Rollen zwischen Kindern und Eltern umkehren	90

KAPITEL 4

Wege der Bewältigung im Krisenfall Trennung	93
Die Vorgeschichte: den Schmerz der Trennung überwinden	93
Der Weg durch die Trennung – Trennungsphasen	94
Das hilft bei der Bewältigung Ihrer Trennung	97

Vaterbilder und die eigenen Beziehungen zu Männern	99
Elternverantwortung ist nicht Paarkonflikt	101
Ein neuer Partner – neue Unsicherheit?	104
Sich selbst schätzen lernen – Selbstwertgefühl als Mutter	105
Trotzdem: Es ist nie zu spät für ein besseres Selbstwertgefühl	107

KAPITEL 5

Fallbeispiele aus dem Alltag Alleinerziehender	109
Fall 1: Neurotische Partnerwahl durch Vatersuche	110
Fall 2: Vergiftete Abhängigkeit von den Eltern	114
Fall 3: Ich kann nicht zeigen, was ich brauche	117
Fall 4: Meine Schuld?	120
Fall 5: Mein Sohn braucht einen Papa	122
Fall 6: Verletzt und unerwünscht	126
Fall 7: Kinder sind treu	129
Fall 8: Auch die Kinder brauchen Hilfe	131

KAPITEL 6

Übungen des wir2-Bindungstrainings	135
Übung 1 – Mein Körperbild	136
Übung 2 – Gefühlsthermometer	140
Übung 3 – Ihre Sonnenseiten – eine Gefühlsdusche	142
Übung 4 – Woran merkt mein Kind, dass ich es lieb habe?	146
Übung 5 – Gefühlsspiel	149
Übung 6 – Etappenübung	152

Übung 7 – Uneinfühlsames Handeln und einfühlsames Handeln. Schlechte Abhängigkeit – gute Abhängigkeit ...	158
Übung 8 – Familienbilder	161
Übung 9 – Selbstwertgefühl: So werden Sie als Mutter stark	163
Übung 10 – Der kleine rosa Elefant	166
Übung 11 – Brief an den Vater	171
Übung 12 – Wozu brauchen Kinder Väter?	174
Zusammengefasst: Was hilft und was nicht	176

ZUM SCHLUSS

Keine Angst vor Psychotherapie	183
So erkennen Sie, ob Sie psychisch krank sind	184
Behandlungsmethoden	185
Wichtig zu wissen	188
Exkurs: Weiterführende fachliche Informationen	190

ANHANG

Arbeitsblatt zur Übung »Mein Gefühlsthermometer«	200
Informationen zur rechtlichen Situation Alleinerziehender (in Deutschland)	203
Hilfreiche Adressen und Anlaufstellen	215
Weiterführende Literatur	217