

Inhalt

Vorwort von Gitta Jacob	9
Einleitung	11
Das Los, alleinerziehend zu sein	12
Schritt für Schritt zum Ziel	17
Das richtige Vorgehen mit diesem Buch	17
 Teil I:	
Alleinerziehend – und nun?	19
 Wie schaffe ich das bloß alles?	20
Warum wir Alleinerziehende erschöpft sind	22
Den Schuldzuweisungen ein Ende setzen	26
Mach dich selbst zur wichtigsten Person in deinem Leben!	30
 Teil II:	
Lerne dein inneres Drehbuch kennen	31
 Was dich als Alleinerziehende/r alles beeinflusst	32
Die sieben Rollen in deinem Drehbuch	33
Die bedürftige Kleine und ihre Unterrollen	34
Die strenge RichterIn	39
Die drei Helferrollen: KämpferIn, Flüchtende und DienerIn	42
Die glückliche Kleine	49
Die gesunde Große	51
Die sieben Rollen, Stress und Erschöpfung	54

Teil III:

Führe Selbstgespräche, aber mal ganz anders! 61

Wie sprichst du mit dir selbst? 62

Warum Selbstgespräche dein Leben verändern können . . 63

Erkenne deine destruktiven Selbstgespräche 68

Was du in dieser Lebensphase wirklich brauchst 77

Wie du ab sofort besser mit dir selbst sprichst 84

Diese Selbstgespräche stärken dich – garantiert! 97

Dein Film mit Happy End 114

Teil IV:

Gefühle, deine neuen Freunde 121

Warum Gefühle ein wichtiger Schlüssel sind 122

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen –
aus Sicht unserer Rollen 124

Der Vier-Stufen-Plan, um belastende Gefühle
zu verändern 126

Angst 127

Einsamkeit 146

Schuld 158

Trauer 168

Wut 178

Teil V:

Jetzt bin ICH dran! 197

Ideen für einen guten Umgang mit dir selbst 198

Schlafen 200

Sei »perfekt-unperfekt« 200

Die Kraft der inneren Bilder 202

Pause heißt P-A-U-S-E 203

Smoothie für die Seele 204

Die Macht der Babyschritte 206

Bessere Stimmung garantiert 207

Die Entdeckung deiner Weiblichkeit 207

Drei tägliche Fragen an dich selbst	209
Schulterklopfen	209
Du hast mehr Kinder als gedacht	210
Die Sache mit der Akzeptanz	210
Diese Trennung musst du feiern	212
Wenn du am Ende bist	213
Weitere hilfreiche Ideen für alle Fälle	213
 Ideen für den Umgang mit anderen	 217
Tipps, wenn du dich »nicht beherrschen« kannst	218
Kommunikation mit dem Kindsvater oder der Kindsmutter	220
Unsere Kinder – die wahren Achtsamkeitsmeister	227
Liebt er mich, liebt er mich nicht?	229
Suche dir Unterstützung	231
Die fünf Top-Voraussetzungen für dein neues inneres Drehbuch	237
 Nachwort	 239
Danksagung	241
 Anhang	 243
 Literaturverzeichnis und Web-Empfehlungen	 244
Register	250