

# Inhalt

---

Vorwort von Gitta Jacob . . . . .	9
<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>11</b>
Das Los, alleinerziehend zu sein . . . . .	12
Schritt für Schritt zum Ziel . . . . .	17
Das richtige Vorgehen mit diesem Buch . . . . .	17
<b>Teil I:</b>	
Alleinerziehend – und nun? . . . . .	19
<b>Wie schaffe ich das bloß alles? . . . . .</b>	<b>20</b>
Warum wir Alleinerziehende erschöpft sind . . . . .	22
Den Schuldzuweisungen ein Ende setzen . . . . .	26
Mach dich selbst zur wichtigsten Person in deinem Leben! . . . . .	30
<b>Teil II:</b>	
Lerne dein inneres Drehbuch kennen . . . . .	31
<b>Was dich als Alleinerziehende/r alles beeinflusst . . . . .</b>	<b>32</b>
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

<b>Teil III:</b>	
Führe Selbstgespräche, aber mal ganz anders! . . . . .	61
<b>Wie sprichst du mit dir selbst? . . . . .</b>	<b>62</b>
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
<b>Teil IV:</b>	
Gefühle, deine neuen Freunde . . . . .	121
<b>Warum Gefühle ein wichtiger Schlüssel sind . . . . .</b>	<b>122</b>
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
<b>Teil V:</b>	
Jetzt bin ICH dran! . . . . .	197
<b>Ideen für einen guten Umgang mit dir selbst . . . . .</b>	<b>198</b>
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
<b>Ideen für den Umgang mit anderen . . . . .</b>	<b>217</b>
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
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>239</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>243</b>
<b>Literaturverzeichnis und Web-Empfehlungen . . . . .</b>	<b>244</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>250</b>