

Ramona Jakob

Wenn der Traum von Familie platzt

Ein Mutmachbuch
bei Trennung
und Scheidung

Kösel

Inhalt

Wenn der Traum von Familie platzt	9
Sich vom Wunschbild der Vergangenheit lösen, ohne daran zu zerbrechen	
Die Entscheidung, sich zu trennen, ist gefallen	11
Schritt für Schritt	12
Wie sage ich es meinen Kindern?	13
Wie sage ich es meinem Umfeld?	21
Alles neu macht die Scheidung	23
Sorgen Sie für SCHUTZ	25
Zurückblicken, zulassen, verarbeiten	27
Kinder brauchen beide Elternteile	30
Bauen Sie eine Windmühle statt Mauern	32
Mütter allein zu Haus	35
Das tägliche Leben neu strukturieren	
Alles, was recht ist	35
Wer wohnt wo?	37
Wie steht's mit den Finanzen?	42
Und was machen Sie beruflich?	47
Es ist Zeit für Zeitmanagement	51
Kraft und Durchhaltevermögen	55

Getrennt und doch noch verbunden	59
Eltern bleiben trotz Trennung	
Intuition - mehr als ein Gefühl	63
Wie sage ich es dem Kinde?	67
Mal so, mal so	70
Alleinerziehend - alleini/erziehend	72
Emotionale Stolpersteine	75
Gemeinsam allein	78
20 Bitten an geschiedene Eltern	81
Wann hört es auf zu dauern?	85
Gefühle zulassen, mit ihnen umgehen und sie verarbeiten	
Gute Nacht!?	85
Jetzt ist aber Schluss! Oder?	87
Kein Schalter für Gefühle	93
Trennung heißt Abschied nehmen	96
Schmerz	97
Hoffnung	99
Trauer	100
Zorn	102
Gelassenheit	104
Vom Umgang mit Gefühlen	105
Frei durch Loslassen	111
Eine ganz neue Sicht	113
Werden Sie zur Mimose	115
Glück	117
Zuversicht und Stolz	119
Zufriedenheit	120
Liebe	121

Mama wird sich selbst bewusst	123
Sich selbst wiederentdecken und eigene Wege gehen	
Selbstwert heißt, es sich selbst wert zu sein	125
Entscheidungsfreiheit statt fremdgesteuertes Opfer	129
Was würde ich tun, wenn ...?	134
Was, wenn ich gar keine Zeit für mich habe?	138
Zwischen Lethargie und Hyperaktivität	139
Werden Sie der Chef Ihres eigenen Lebens	142
Es geht auch ohne	144
Seien Sie gut zu sich selbst	147
Training statt Tränen	147
Zeit für mich	151
Ein bisschen Spaß muss sein	152
Neues Leben, neue Liebe, neues Glück?	155
Ein Blick in die Zukunft	
Überstürzen Sie nichts	158
Der Neue	159
Erst müssen wir uns selbst lieben	162
Wo verwandeln sich Frösche in Prinzen?	163
Meine kleine Patchworkfamilie	166
Alles eine Frage der Gewöhnung?	170
Eins, zwei, drei - alle Eltern dabei	171
Wie gehe ich mit den Kindern um?	172
Tempo, Tempo?	174
Vom Umgang miteinander	175
Ein neuer Bund fürs Leben	180
Was ich Ihnen wünsche	181
Anhang	183
Hilfreiche Organisationen und Links	183
Literaturhinweise	186