

**ALLEINERZIEHEND**  
**SELBSTBEWUSST UND STARK**  
**MATTHIAS FRANZ**

Mit zahlreichen Übungen  
des *wir2*-Bindungstrainings

# INHALT

## VORWORT

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

## KAPITEL 1

<b>Das Leben als Alleinerziehende zwischen Wunschbild und Realität</b> .....	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
Selbsterstörerisches 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**

<b>Die emotionale Entwicklung des Kindes .....</b>	<b>41</b>
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**

<b>Kindliche Bindung und emotionale Sicherheit</b> .....	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**

<b>Wege der Bewältigung im Krisenfall Trennung</b> .....	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**

<b>Fallbeispiele aus dem Alltag Alleinerziehender .....</b>	<b>109</b>
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**

<b>Übungen des wir2-Bindungstrainings .....</b>	<b>135</b>
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**

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

## **ANHANG**

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