

ALEXANDRA WIDMER

STARK UND ALLEINERZIEHEND

Wie du der Erschöpfung entkommst
und mutig neue Wege gehst

Kösel

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