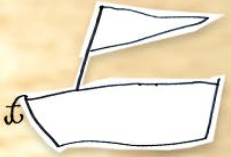


Silke Wildner

Gut leben als Alleinerziehende

Schritt für Schritt Anleitung
in dein selbstbestimmtes
und gutes Leben

Leseprobe





Gut alleinerziehend

*Alleinerziehend sein ist eine Lebensumstellung,
aber keine Sackgasse und schon gar nicht
das Ende der Welt!*

*Alleinerziehende sind auch nicht automatisch arm.
Du kannst dein Leben jetzt wieder selbst
in die Hand nehmen, entrümpeln und nach
deinen Vorstellungen und Werten selbst bestimmen.
Für ein gutes Leben, denn es ist dein Leben.*

Silke Wildner

1. Auflage – Juni 2019 / Tag der Veröffentlichung: 17. Juni 2019

Disclaimer

Dieses Buch ist nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Autorin haftet nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen und Tipps entstanden sind. Dieses Buch kann keine ärztliche oder therapeutische Begleitung ersetzen.

Hinweis

Dieses Buch ist aus meiner Sicht – der Perspektive einer Frau – geschrieben, da ich selbst eine Frau und Alleinerziehende bin. Alleinerziehende Papas dürfen das Buch aber trotzdem lesen. Ich hoffe, der ein oder andere Tipp hilft. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich auf eine Genderneutralität verzichtet.

Copyright © 2019 Silke Wildner. Alle Rechte vorbehalten.

Für den Inhalt der verlinkten Websites ist der jeweilige Anbieter ausschließlich verantwortlich.

Lektorat: Christina Rinkl, www.familienjournalistin.de

Blog: <https://gut-alleinerziehend.de/>

Facebook Seite: <https://www.facebook.com/gutalleinerziehend/>

Instagram: <https://www.instagram.com/gutalleinerziehend/>

Pinterest: <https://www.pinterest.de/gutalleinerziehend/>

Twitter: <https://twitter.com/guterziehend>

Facebook Gruppen:

[Gut alleinerziehend \(nur für Frauen\)](#)

[Gut alleinerziehend Mixed \(für Männer und Frauen\)](#)

Inhaltsangabe

Über mich	6
Vorwort.	9
Einleitung	13

I. POWER ON Inside **16**

Inside 1 – Gedanken	17
Affirmationen	26
Dankbarkeit	29
Achtsamkeit	34
Mindset	37
Inside 2 – Gefühle	53
Triggerpunkte	65
Inneres Kind	70
Selbstfürsorge und Selbstliebe	78
Gesetz der Anziehung	87
Inside 3 – Selbstbestimmung	93
Selbstwahrnehmung	93
Grundlagen der Selbstbestimmung	94
Selbstbestimmtes Leben	107
Umgang mit Fehlern	112
Jeder Schritt lohnt sich	114
Inside 4 – Visualisierung	118

II. BALANCE FINDEN **132**

Rad des Lebens	133
----------------------	-----

III. CHANGE IT Outside **140**

Outside 1 – Zeit / Familienzeit / Freizeit	141
Outside 2 – Geld / Finanzen	152

Money-Mindset	153
Einnahmen und Ausgaben	161
Ausgaben senken.....	163
Sparen leicht gemacht	172
Einnahmen steigern	177
Mission Altersvorsorge	190
Geld anlegen für die private Altersvorsorge	196
Immobilien.....	207
Outside 3 – Beruf / Arbeit / Karriere.....	215
Outside 4 – Gesundheit / Fitness / Ruhe.....	233
Outside 5 – Freunde / Familie / Netzwerk	245
Outside 6 – Wohnen und Umgebung.....	257
Outside 7 – Liebe / Partnerschaft.....	264
Outside 8 – Ziele / Selbstverwirklichung	273
Ausklang – Dein Leben wartet auf dich!	278
Wir sind nicht allein.....	284
Einladung in die Facebook-Gruppen.....	287
Nachwort und Danksagung.....	289
Literaturverzeichnis und Lese-Empfehlungen	294

Über mich

Hallo, ich bin Silke (*1977). Seit Ende 2014 bin ich alleinerziehende Mutter und habe einen Sohn (*2011) und eine Tochter (*2014). Mein Mann trennte sich genau 14 Tage nach der Geburt unseres zweiten Kindes. Für mich kam es aus heiterem Himmel und ist die erschütterndste Erfahrung in meinem Leben bisher gewesen.

Aber auch der Beginn eines neuen Lebens. Trotz der widrigen Umstände habe ich mir ein gutes Leben als Alleinerziehende aufgebaut und möchte dir mit diesem Buch aufzeigen, wie das geht. Denn das geht. Allen Medienberichten und Fernsehreportagen über Alleinerziehende zum Trotz. Aber es gibt keinen einfachen Trick und keine schnelle Abkürzung dorthin. Um etwas zu verändern, wirst du dich selbst verändern müssen und lernen persönlich zu wachsen und dich weiterzuentwickeln.

Zu Beginn meiner Reise in das Abenteuer „Alleinerziehende sein“ habe ich eine große Diskrepanz zwischen dem „öffentlichen Bild der Alleinerziehenden“ und meinem eigenen inneren Bild festgestellt. Ich vermied in Gesprächen oft zu erwähnen, dass ich Alleinerziehende bin, weil ich diese Schublade nicht für mich beanspruchen wollte. Aber so richtig gut, fand ich diese Behelfslösung auch nicht. Mich nervten die Fragen nach „meinem Mann“ und mir fehlte ein gleichgesinnter Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Lage waren wie ich; aber auch versuchten, nicht daran zu verzweifeln, sondern Lösungen statt Probleme zu finden. Denn es ist schon etwas anderes, den Familienalltag mit all seinen Belangen alleine zu stemmen. Aber das weißt du ja aus deiner eigenen Erfahrung am besten.

Aus dieser Situation heraus gründete ich den Blog gut-alleinerziehend.de und danach die beiden Facebook-Gruppen zu Gut alleinerziehend. Ich wollte meine Erfahrungen als Alleinerziehende und den Blick auf das Positive weitergeben. Ich habe ein Recht auf ein gutes Leben – unabhängig von meinem Beziehungsstatus. Und durch diese Öffnung nach außen stellte ich fest, dass es tatsächlich Gleichgesinnte gibt.

Je länger der Austausch über diese Medien jetzt schon stattfindet, umso mehr verabschiedete ich mich innerlich vom gesellschaftlichen Bild der „Alleinerziehenden“. Denn wir sind alle anders und jede auf ihre Weise einzigartig und großartig. Mir sind die unglaublichsten Geschichten zu Ohren gekommen und gleichzeitig auch die großartigsten Erfolgsgeschichten. Das hat mich endgültig davon überzeugt, dass ein gutes Leben für Alleinerziehende kein einzelner Glücksfall ist, sondern Einstellungssache. Geht nicht, gibt es nicht, denn Aufgeben ist keine Option.

Damit will ich jetzt kein Loblied auf die äußeren Umstände für Alleinerziehende singen. Es gibt politisch und gesellschaftlich noch viel für uns zu tun in Deutschland und auch anderswo. Aber es lohnt sich für dich nicht auf die Veränderungen von außen zu warten. Die besten und größten Verbesserungen für dich selbst kannst du aus dir selbst heraus schaffen. Denn dein Leben findet jetzt statt.

Daher möchte ich dich mit diesem Buch mit auf die Reise nehmen, dein Leben (wieder) selbst in die Hand zu nehmen und es so gut es geht selbst nach deinen Zielen, Werten, Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

Beruflich bin ich übrigens studierte Diplom-Designerin. Ich bin weder Therapeutin noch Psychologin. Aber durch meinen Beruf und meine mittlerweile fast 20-jährige Berufserfahrung sind mir kreative Lösungswege zu eigen geworden.

Als Designerin stehe ich immer wieder vor großen und kleinen Kundenproblemen und versuche durch eine Mischung aus Zuhören, Sehen, Verstehen und Verändern neue lösungsorientierte Ideen und kreative Ansätze zu finden. Meine Spezialität sind mittlerweile die „harten“ und scheinbar unlösbaren Aufgaben. Je enger die Regeln und der Spielraum, umso mehr laufe ich zur Höchstform auf.

Wie könnte ich mit dieser Fähigkeit da vor meinem eigenen Leben als Alleinerziehende Halt machen? Das kann ich natürlich nicht und so habe ich mir in den letzten Jahren sehr viele Gedanken über die bestehenden Probleme gemacht, nach Lösungen gesucht und gefunden.

Dieses Buch kann aber keinen Ersatz für eine therapeutische oder ärztliche Begleitung darstellen. Wenn du das Gefühl hast, du brauchst persönliche Hilfe, dann möchte ich dich darum bitten, dir diese zuzugestehen und in Anspruch zu nehmen.
Du bist dein höchstes Gut.

Vorwort

Wenn man es einmal positiv formuliert, dann wird die Ein-Eltern-Familie immer mehr zum „Trend“. Auch wenn sich nur ca. 4% aller Alleinerziehenden bewusst für diese Familienform entscheiden. Von den rund 8,2 Millionen Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland sind inzwischen knapp 20% alleinerziehende Mütter oder Väter.¹

Vielleicht wird es in Zukunft sogar mehr Ein-Eltern-Familien geben als Kernfamilien. Erste Prognosen in diese Richtung gibt es schon. Wir sind also keine Randerscheinung mehr, sondern ein Standbein der Gesellschaft geworden.

Ich möchte Alleinerziehenden Mut machen, sich (wieder) auf sich selbst zu verlassen und auf die eigenen Stärken zu vertrauen. Neu-Alleinerziehenden möchte ich die Angst vor dieser Familienform nehmen. Denn es gibt auch positive Zahlen zu vermelden – wenn man einmal zwischen den Zeilen liest:

2 von 3 Alleinerziehenden sind NICHT auf Hartz IV angewiesen² und 59% der verarmten Kinder in Deutschland stammen NICHT aus Ein-Eltern-Familien.³

Es geht also nicht allen Alleinerziehenden schlecht und auch ihre Kinder nagen nicht alle am Hungertuch. Das bestätigt auch das Bundesfamilienministerium mit seinem Forschungsbericht zur Lebenssituation von Alleinerziehenden in Deutschland:⁴

„Alleinerziehende assoziieren ihre Alltagssituationen überwiegend mit positiven Eindrücken. Ihre hohe Verantwortungs-

bereitschaft und ihre Fähigkeiten, auch schwierige Situationen zu bewerkstelligen, zählen sie zu ihren persönlichen Stärken.“

Weiterhin steht da, dass 49% aller Alleinerziehenden mit der gegenwärtigen Lebenssituation zufrieden sind. **49 Prozent!** Das ist ja fast die Hälfte aller Alleinerziehenden und somit eine Gruppe von mehr als 800.000 Menschen alleine in Deutschland. Das sind doch mal Zahlen, die Mut machen.

Viele Alleinerziehende denken, dass sie in einem Jahr deutlich zufriedener sein werden und sich ihre Lebenssituation weiter verbessern wird. 63% der Alleinerziehenden sind dieser Meinung! In fünf Jahren sind nach heutiger Sicht sogar 70% der Alleinerziehenden der Meinung, zufriedener zu sein.⁴

Es geht also bergauf

Alleinerziehende wissen um ihre gegenwärtigen Probleme und suchen aktiv nach Lösungen. Oder sie gehen davon aus, dass die Probleme nur vorübergehend bestehen und mit der Zeit besser werden. Es werden Wege gesucht und gefunden. Das stärkt das Selbstvertrauen. Alleinerziehende gehen dadurch besser gewappnet in schwierige Situationen hinein. Denn wer es regelmäßig übt, Probleme zu lösen, statt sie vor sich herzuschieben oder auf andere abzuwälzen, der hat weniger Angst vor dem nächsten Problem und entwickelt seine eigenen Bewältigungsstrategien.

Ja, man kann auch alleinerziehend gut leben und Spaß haben. Es gibt – wie im vorherigen Leben auch – weiterhin Höhen und Tiefen. Es wird gelacht, geliebt, getröstet und gesungen.

Denn es ist unser Leben. Jetzt. **Und das spricht dafür:**

Alleinerziehende sind von ihrem Ex-Partner räumlich und inhaltlich getrennt. Dein Zuhause ist dein eigenes Reich und du bestimmst die Regeln, Rituale und Traditionen. Kein Diskutieren mehr mit dem Partner über unterschiedliche Ansätze. Deine Linie zählt. Du darfst alles alleine entscheiden: Urlaubsziele, Ausflüge, Essenspläne, Verwandtschaftsbesuche – alles liegt nun in deiner Hand.

Die Zeit der Kompromisse ist vorbei! Statt auf ungeliebten Veranstaltungen als „Anhang“ zu sitzen, kannst du jetzt (wieder) deine eigenen Verabredungen treffen und Freundschaften pflegen.

Die Zeiten, in denen du deine eigenen Bedürfnisse für die Familie hinten angestellt hast, sind ebenfalls vorbei. Du kannst deine eigenen Ziele verfolgen und dir die nötige Zeit dafür einräumen. Was ist dir wichtig, wurde aber im bisherigen Familiengefüge immer wieder nach hinten verschoben? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt dafür!

Sehr wichtig ist auch der Durchblick bei den Finanzen. Diese Aufgabe ist zwar mit Arbeit verbunden, aber nach einer Trennung dringend erforderlich. Eine prima Möglichkeit sich einen Überblick zu verschaffen und genau zu wissen, wie es um einen bestellt ist. Auch wenn es dich erst einmal schockiert! Aber nur dadurch lassen sich die nötigen weiteren Schritte in Angriff nehmen – zum Beispiel für deine eigene Altersvorsorge.

Und das Allerbeste ist: Du brauchst keine Angst mehr davor zu haben, dass dich dein Partner verlassen könnte und du allein-

erziehend wirst. Du bist alleinerziehend und das Leben geht trotzdem weiter. Du entscheidest jetzt einzig und allein nach deinem Wohlwollen und dem, was du für das Beste hältst. Das ist sehr befreiend. Tun und Lassen was man möchte und nicht erst „wenn der Tod euch scheidet“. Feel free. Du hast jetzt alle Freiheiten!

Einleitung

„Alleinerziehend sein ist eine persönliche Einladung an dich, zu wachsen und neue Wege zu gehen.“ Silke Wildner

Wie willst du zukünftig leben?

Diese Frage ist für Neu-Alleinerziehende erst einmal sehr gewöhnungsbedürftig. Hatte man sich durch die Partnerschaft und die Geburt des Kindes für die nächsten Jahre innerlich soweit festgelegt, ist nun wieder alles möglich.

Also: Wie möchtest du zukünftig leben? Haus oder Wohnung? Stadt oder Land? Arm oder reich? Nur wer seine persönlichen Bedürfnisse, Werte und die daraus abgeleiteten Lebensziele kennt, kann die Schritte zur Verwirklichung selbst unternehmen. Du bist jetzt dein Nabel zur Welt. Alle Hoffnungen, die du bisher auf den Erfolg und das Wohlwollen des Partners gelegt hast, sind vorbei. Du nimmst dein Leben jetzt wieder in deine Hände und formst es nach deinen Vorstellungen.

Wie willst du arbeiten? Vollzeit oder Teilzeit? Von daheim oder im Unternehmen? Selbständig oder festangestellt? Lass dich nicht von den Ängsten und Meinungen anderer Personen in deinem Umfeld leiten. Nur weil du Alleinerziehende bist, heißt das noch lange nicht, dass du hier keine Gestaltungsmöglichkeiten hast, und „froh sein musst überhaupt einen Job zu haben“. Als Alleinerziehende steckst du durch die Alltagsorganisation deiner Familie in einem Mega-Trainingscamp, das dir auch beruflich neue Kernkompetenzen vermittelt. Durch deine Familienform steht auch einer selbständigen Tätigkeit nichts im

Weg. Ich selbst bin seit Jahren selbständig tätig und genieße die gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Du siehst, es ist Zeit, dass du dein Leben wieder in deine Hände nimmst. Befreie dich aus dem reglementierenden Kopf-Schema „Alleinerziehende“. Wenn es dir hilft, such dir ein anderes Wort aus, das deine Lebenssituation besser beschreibt. Eine Bekannte von mir bezeichnet sich selbst als „Alleinstehend mit Kind“. Eine andere nennt sich „alleinlebende Mutter“ – so distanzieren sie sich von der Gedankenschublade „Alleinerziehende“, und kommen gar nicht erst in die Versuchung ihre Probleme mit einem lappidaren „ist ja klar, ich bin ja Alleinerziehende“ abzutun. Ich finde, das ist eine sehr gute Strategie.

Wir müssen wieder anfangen, eigene Pläne zu schmieden und den Mund aufzumachen. Dass wir stolz sind auf das, was wir leisten, und dass wir uns nicht mehr an den gesellschaftlichen und finanziellen Rand drängen lassen. Was brauchst du? Wie muss die Arbeitswelt für dich aussehen? Und wie viel Geld benötigst du für dich und dein(e) Kind(er) und eine sichere Zukunft? Und dann gestalte dein Leben genau nach diesen Vorgaben. Diese Gedanken werden dich weiter antreiben und ans Ziel bringen. Wenn du anfängst, dir selbst auszumalen, wie du wirklich leben möchtest und nicht wie du als Alleinerziehende leben musst oder „solltest“, dann kann Großartiges entstehen. Alles kann, nichts muss.

Mit diesem Buch lade ich dich ein, dir deinen eigenen Weg für dein zukünftiges Leben selbst zu gestalten. Das Buch ist in zwei Hauptteile „Inside“ und „Outside“ unterteilt und im Zwischenteil wartet ein Selbstcoaching-Tool auf dich, das du als Kom-

pass auf deiner Reise verwenden kannst. Es hilft dir dabei, die richtige Balance zwischen den unterschiedlichen Bausteinen für dich zu finden.

Was du nicht in diesem Buch findest:

Du findest in diesem Buch keine Rechtsberatung, keine Hilfe für Antragsstellungen und auch keinen Behörden-Knigge. Dazu gibt es schon sehr viele gute Bücher, Ratgeber und kostenlose Broschüren. Meine Tipps hierzu findest du bei den Lese-Empfehlungen auf den letzten Seiten dieses Buches.

Jetzt lass uns anfangen!

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise.

Deine Silke

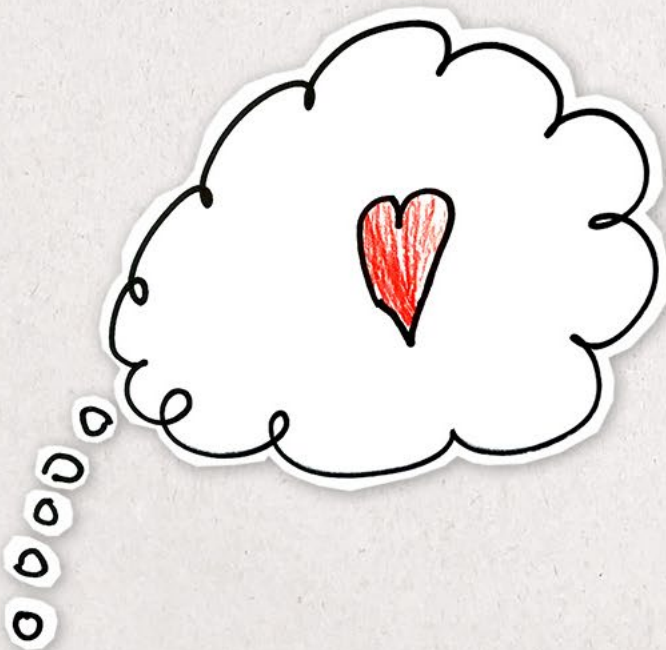
I. POWER ON Inside

*„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,
sind Winzigkeiten im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.“*

Oliver Wendell Holmes

Im ersten Teil des Buches „Inside“ geht es um dein Innenleben. Das Innenleben aus Gedanken, Gefühlen, Fantasie und Selbstwahrnehmung ist dein grundlegendes Setup für dein neues, gutes Leben. Es ist zudem der Quell deiner Energie. Hieraus schöpfst du die Power, die du brauchst, um die großen, sichtbaren Lebensbereiche wie Arbeit, Geld, Zeit und Netzwerk umstrukturieren zu können.

Dein selbstbestimmtes, gutes Leben fängt nicht im Außen an, sondern im Innen. Daher beginne nicht mit der neuen Lebensplanung, wenn du noch kein Fundament für dein neues, inneres Zuhause geschaffen hast.



Inside 1 – Gedanken

Zu Beginn dieses Buches möchte ich dir einen sehr kleinen, aber wertvollen Baustein vorstellen, der immens wichtig ist: **Deine Gedanken!** Dieser Baustein ist, wie alle inneren Bausteine, völlig umsonst und schon immer ein Teil von dir.

Wusstest du, dass du täglich ca. 50.000 Gedanken denkst? Das sind ganz schön viele. Würdest du für jeden dieser Gedanken einen Penny bekommen oder einen Euro-Cent, dann wärst du ganz schnell schön reich.

Die Gedanken sind frei

50.000 Gedanken pro Tag sind eine Menge. Das sind runtergerechnet über 30 Gedanken pro Minute! Im Prinzip läuft in unserem Kopf ein Dauer-Gedanken-Programm ab. Bei dieser Art „Dauerbeschallung“ wundert es nicht, dass wir die Gedanken für bare Münze nehmen. Denn so viele Gedanken können sich doch nicht irren, oder?

Ein Gedanke, oder ein Gebilde aus mehreren Gedanken, trägt aber keine universelle Wahrheit in sich. Ein Gedanke ist frei. Er kann jeden erdenklichen Inhalt annehmen. Gedanken funktionieren ähnlich wie ein Fischschwarm. Von außen betrachtet, wirkt dieser wie eine wissende, wohlgeformte Einheit, aber die Gedanken/Fische sind Einzelteile und folgen einem tieferliegenden Plan wie beispielsweise der Meeresströmung. Und ebenso wie die Fische können auch Gedanken ihre Richtung ändern. Aber sie tun das nicht grundlegend von ganz alleine. Erst wenn sich der zugrunde liegende Plan (Strömung) ändert

oder Gefahr in Verzug ist, dann werden die Gedanken dieser Richtung folgen.

Jeder Gedanke ist im Grunde ein einzelner Baustein, der seinen Inhalt aus einem inneren Plan, einer inneren Einstellung bezieht. Es gibt Gedanken in allen möglichen Formen und Farben und gemeinsam können daraus die fantasievollsten Gebilde entstehen, aber auch die größten kraftraubenden Ungetüme.

Und das Beste ist: Du kannst selbst die Bestimmerin über deine innere Einstellung werden, die deinen Gedanken zugrunde liegt. Du kannst dir selbst einen Plan entwickeln, der die Richtung und Zusammenhänge deiner Gedanken steuert. Wenn du dir dessen bisher nicht bewusst warst, dann ist deine innere Einstellung vermutlich stark geprägt durch Fremdeinflüsse wie dein Elternhaus oder Erfahrungen mit anderen Menschen. Dann folgen deine Gedanken nicht deinem Einfluss, sondern orientieren sich an Halbwahrheiten und den Meinungen anderer (über dich).

Manchmal, wenn ich in die Legokiste meines Sohnes sehe, entdecke ich da immer wieder die Überreste älterer Gebilde, die entweder nie zu Ende gebaut wurden, Konstruktionsfehler hatten oder einfach nicht mehr gebraucht werden. Sie sind noch da und hängen in Teilen zusammen. Auch das symbolisiert für mich Gedanken. Gedanken, die in vergangenen Zeiten entstanden sind, aber noch heute durch eine tiefe Verankerung in dir vorhanden sind. Du hast die Wahl, ob du etwas Neues aus diesen Überresten bauen, sie noch eine Zeit lang behalten oder sie einfach in ihre Einzelteile zerlegen möchtest, weil du sie nicht mehr brauchst.

Was sind dir deine Gedanken wert?

Wie wertvoll sind deine Gedanken für dich? Wie hört es sich bei dir an, wenn deine Gedanken auf laut gestellt wären? Sind die Gedanken wohlwollend und aufmunternd, rein organisatorisch oder putzt du dich täglich immer und immer wieder für deine „Unzulänglichkeiten“ runter?

Bei mir war das anfangs so. Ich gab mir an allem, was passierte die Schuld und fühlte mich als Alleinerziehende, Mutter und Ex-Ehefrau als Versagerin auf der ganzen Linie. Mein Traum von Familie war geplatzt. Meine Kinder mussten ohne Papa im Alltag aufwachsen und mir drohte – wenn man den Medien glauben schenkt – ein Leben am Rande der gesellschaftlichen Existenz.

Aber spiegeln unsere Gedanken die wahren TATSACHEN wider? Ist das Leben tatsächlich so, wie es dir deine Gedanken weismachen wollen? Nein, denn deine Gedanken entstehen in dir und folgen dem zugrunde liegenden Plan. Dieser Plan ist deine Brille, durch die du die Welt betrachtest und bewertest. Lass uns dein Leben mal durch eine andere Brille anschauen und sehen, wie viel Wahrheit in deinen Gedanken steckt. Dazu spulen wir deinen Lebensfilm ganz weit zurück auf Anfang:

Du bist ein Wunder des Lebens

Ganz ehrlich. Eine Versagerin sieht anders aus. Du hast es geschafft, sämtlichen Unwahrscheinlichkeiten zum Trotz, als Mensch geboren worden zu sein. Wenn du selbst einmal eine Fehlgeburt hattest oder sehr lange gebraucht hast, schwanger

und Mama zu werden, dann weißt du sehr genau, was für ein unglaubliches Wunder es ist, überhaupt zu einem Menschen zu werden.

Du bist ein wundervoller Mensch. Du bist eine Mutter. Das ist noch ein zweites Wunder, das in deinem Leben geschehen ist. Vielleicht gibt es sogar noch ein drittes oder viertes Wunder? Du hast Leben geschenkt und dich einem hohen Risiko damit ausgesetzt. Das ist alles andere als unzulänglich.

Ich kann verstehen, dass du traurig über den Verlust deines Familientraums bist. Egal ob du dich getrennt hast, ob du getrennt wurdest oder dein Partner verstorben ist. Vielleicht bist du aber auch ungewollt schwanger geworden und haderst mit dem Schicksal, keine Familie gegründet zu haben. **Das ist alles richtig und deine Gefühle sind von Bedeutung.**

Aber du hast das Recht glücklich zu sein und das hängt nicht mit deinem Beziehungsstatus oder Familienstand zusammen. Du bist vollständig – so wie du bist. Es spielt auch keine Rolle, ob du arm oder reich bist. Du bist ein Glückskind – alleine schon dadurch, dass du auf der Welt bist.

Es ist, wie es ist

Das Leben geht manchmal komische Wege. Oft verzweifeln wir an der Willkür und den Schlangenlinien. Es braucht schon viel Humor, um das Leben leicht zu nehmen. Daher gilt es, nicht ewig dem Traum aus vergangenen Zeiten nachzuhängen. Dein Leben findet jetzt statt. Hier und heute. Mach es heute zu etwas, an das du morgen gerne zurückdenkst!

„Ändere in deinem Leben, was du ändern kannst und akzeptiere das, was du nicht ändern kannst.“

Deine Vergangenheit ist abgeschlossen. Diesen Zustand gilt es zu akzeptieren. Du kannst auch mit viel „Hätte ich doch mal...“ oder „Was wäre gewesen, wenn...“ die Zeit nicht mehr zurückdrehen. Aber du kannst dein zukünftiges Leben ändern. Das liegt komplett in deiner Hand. Du kannst ändern, was dir so gar nicht passt. Diese Macht hast du. Auch als Alleinerziehende! Egal was die Medien schreiben, und völlig egal, was die anderen darüber denken!

Wie soll das gehen?

Das Erste und Allerwichtigste, was du jetzt direkt für dich und dein gutes Leben tun kannst, ist die negative Dauerbeschallung in deinem Ohr auszuschalten. Hört sich leichter an, als es ist. Ich weiß. Daher fang erst einmal damit an, deinen Gedanken ganz genau zuzuhören. Was für ein Sender läuft da in deinem Kopf? Was teilen dir deine Gedanken den ganzen Tag über so mit?

Du bist, was du denkst

Wir betrachten das Leben aus dem Blickwinkel unserer Gedanken und der inneren Einstellung. Daraus entspringen Verhaltensmuster, die uns unbewusst durch unser tägliches Leben lotsen:

„Egal, ob du denkst, du schaffst es, oder du schaffst es nicht, du behältst in jedem Fall recht.“ Henry Ford

Daher glaube nicht alles, was du denkst. Deine Gedanken entspringen nur deinem Bild, das du dir über dich selbst angeeignet hast. Dein inneres Bild von dir und deinem Leben fußt auf deinen Erlebnissen und Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen. Falls du für dich verinnerlicht haben solltest, dass du eine arme, einsame Alleinerziehende bist, dann ist das nicht die Wahrheit, sondern ein Abbild deiner inneren Einstellung. Die Gedanken übertragen dieses Bild nur und steuern dich damit wie ein Autopilot durchs Leben.

Abschalten können wir den Autopiloten nicht, denn er wird dringend gebraucht. Ohne ihn müssten wir bei jeder Entscheidung, jedes Mal ganz von vorne anfangen zu überlegen, wer wir sind und welche Erfahrungswerte wir haben. Das würde die 24 Stunden des Tages sprengen und wir würden nur im Schnecken tempo vorankommen.

In welche Richtung führt dich dein Autopilot? Beobachte ihn bzw. deine täglichen Entscheidungen und hinterfrage sie. So kommst du dem zugrunde liegenden Plan auf die Spur. Warum entscheidest du dich so und nicht anders? Hinter jeder Entscheidung stehst du mit deinen Werten, deinem Gewissen und deiner Einstellung. Daraus entwickeln sich die Gedanken, die zu deiner Entscheidung beitragen. Du könntest dich also auch ganz anders entscheiden, wenn sich dein Grundsetting und die Gedanken dazu ändern.

Du bist mehr, als du denkst

Vielleicht ist es dir schon einmal aufgefallen, dass du nicht nur eine Rolle lebst. Du bist jetzt schon viele. Du bist eine ganz

wunderbare Frau und Mutter, Tochter und vielleicht auch Schwester oder Tante. Du bist eine Kollegin, Nachbarin oder Kundin. Du bist täglich in sehr vielen Rollen unterwegs und agierst in diesen ganz selbstverständlich, ohne den Rollenwechsel bewusst wahrzunehmen. Du bist in jede dieser Rollen hineingewachsen. Sie waren nicht alle von Anfang an da.

Jede Rolle hat ein eigenes Skript. So kann es sein, dass du auf manche Dinge ganz anders reagierst, wenn du sie in der Rolle der Mutter oder Chefin erlebst. Du kannst dich also ändern und anders sein. Du bist nicht auf eine Rolle festgeschrieben. Somit kannst du auch anfangen, die Welt durch eine andere Brille zu betrachten – mit etwas Übung Schritt für Schritt:

Übung – Negative Gedanken ziehen lassen

Du bist, was du denkst! Und genau aus diesem Grund ist es so wichtig, deinen schlechten Gedanken Einhalt zu gebieten und dich nicht mehr weiter von ihnen hinunterziehen zu lassen.

Stell dir zur Übung vor, du bindest deinen negativen Gedanken einfach an einen Luftballon und lässt ihn davonschweben. Der Luftballon ist knallbunt und fröhlich, der Himmel blau und sonnig. Und das machst du mit allen Gedanken, die dich quälen wollen.

Das ist deine allererste Übung auf deinem Weg in ein gutes Leben. Du kannst diese Übung jederzeit und überall in deinen Alltag einbauen. Lass deine dunklen Schatten davonfliegen, schau ihnen nach und füll die Leere dann mit guten Gedanken auf.

Warum negative Gedanken so gefährlich sind

Je mehr negative Gedanken man denkt, desto schlechter fühlt man sich. Diese Kopplung ist ein interner Selbstläufer und der erste Übeltäter, warum du dich oft nicht gut fühlst, auch körperlich. Das Ganze endet in einem Teufelskreis: Du fühlst dich nicht gut, denkst dann auch nichts Gutes mehr, fühlst dich noch schlechter und verfallst vielleicht in Frustessen oder ähnliche ungesunde Handlungen. Das Ergebnis ist eine Abwärtsspirale.

Das Schlimmste, was du machen kannst, ist deinen negativen Gedanken immer sofort Glauben zu schenken. Denn das produziert noch mehr davon. Dieses Gedankengut wird zu deiner Wahrheit und verändert die Farbe deiner Seele. Das ist dann tatsächlich dein Leben, düster und grau. Aber das willst du ja nicht, sonst hättest du dir nicht dieses Buch gekauft. Hab ich recht?

Think positive – Positiv Denken

Die eben beschriebene Wirkung der Gedanken lässt sich auch umdrehen. Jeder schlechte Gedanke, den du nicht gedacht, sondern ziehengelassen hast, ist ein Gewinn für dich. Jeder positive Gedanke, der dadurch Platz in deinem Kopf bekommt, verbessert dein Wohlbefinden. So wird aus der gedanklichen Abwärtsspirale ein Aufwärtstrend.

Am Anfang fühlt es sich schon sehr merkwürdig an, die Grubeleien und Schwarzsehereien einfach mal an den imaginären Luftballon zu hängen und ziehen zu lassen. Definitiv. Ich habe das selbst so erlebt. Es fühlt sich irgendwie nach Schwindelei

und Schauspielerei an. Aber nachdem du es ein paar Mal geübt hast, wird sich die erste Wohltat einstellen. **Du DARFST den nächsten ungunen Gedanken einfach wegziehen lassen.** Du musst ihn nicht durchdenken. Du musst nicht die Gefühle über dich kommen lassen, die dieser Gedanke mit sich bringt. Herrlich.

Stell deine bisherige Annahmestelle für dunkle Gedanken einfach mal auf Durchzug. Heute nicht geöffnet.

Und dann machst du etwas, das dich wirklich erfreut. Horch in dich rein. Was könnte das sein? Kümmere dich wohlwollend um dich. Du bist der absolute Knaller. Du bist eine alleinerziehende Mutter und stemmst das Familienleben alleine. Da hast du dir doch direkt mal was Gutes verdient! In dem Gedanken ist Power drin. Spürst du die Energie?

Deine Gedanken – deine Welt

Mit jedem guten Gedanken, mit jeder guten Tat dir selbst gegenüber, mit jedem Lächeln, das du dir schenkst, programmierst du Stück für Stück deine Chemie im Kopf um. Mit jedem positiven Gedanken verschwindet das Dunkel in dir und lässt Sonne rein. Bis es zu deinem neuen Autopiloten geworden ist, der dich durchs Leben steuert. Denn ein auf positive Gedanken unprogrammierter Kopf denkt automatisch positiv. Und mit jedem guten Gedanken wirst du mehr Energie bekommen. Denn positive Gedanken geben Hoffnung, und Hoffnung setzt ungeahnte Kräfte frei.

Negative Gedanken werden dich aber weiterhin und dein ganzes Leben lang begleiten. Sie gehören zum Menschen dazu. Sie

haben auch eine wichtige Funktion. Sie warnen dich beispielsweise vor Gefahren oder aktivieren deine Intuition. Und als solche darfst du sie weiterhin wahrnehmen. Sie zu verdrängen und zu denken, es gibt jetzt nur noch eitel Sonnenschein, ist nicht der richtige Weg. Negative Gedanken gehören einfach dazu, und auf Regen folgt Sonnenschein. Das ist der natürliche Kreislauf. Nimm die negativen Gedanken einfach zur Kenntnis, prüfe ihren Gehalt und handele, wenn es ernsthafte Warnungen sind. Mehr auch nicht. Der Rest wird ziehen gelassen.

2. Leseabschnitt

In dieser kostenlosen Leseprobe habe ich dir 3 Auszüge aus meinem Buch „Gut leben als Alleinerziehende“ zusammengestellt.

Den ersten Abschnitt samt der Einleitung hast du soeben gelesen. Das ist der Anfang meines Buches von Seite 1 bis 26. Für den zweiten Leseabschnitt springen wir ein paar Seiten weiter auf Seite 78. Hier geht es um die Gefühle und ganz explizit um Selbstfürsorge und Selbstliebe. **Viel Spaß beim Lesen.**

Selbstfürsorge und Selbstliebe

Muss ich denn alles selbst machen? ;)

Selbstfürsorge und Selbstliebe werden gerne herbeizitiert, wenn es in einem gemeinsamen Gespräch um die Lösung persönlicher Probleme geht. Schnell wird da ein Trick aus der Selbstfürsorge-Kiste angeboten: „Nimm dir doch einfach mal Zeit für dich.“ oder „Lass dir doch mal ein heißes Bad ein.“ – Zack, Ratschlag erteilt, Problem gelöst. Fall abgeschlossen.

Ach, wenn es doch nur so einfach wäre. Aber wir werden unsere großen Lebensbaustellen nicht wegbaden können. Dennoch ist die Selbstfürsorge und die Selbstliebe ein sehr wichtiger Vorgang für unser Wohlbefinden. Ein gutes warmes Bad kann ein ganz kleiner Teil davon sein, aber im Grunde ist dieses Thema viel komplexer und umfassender.

Liebe dich selbst und kümmere dich um dich

Schon in der Bibel steht „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Da steht nicht „Liebe nur deinen Nächsten und nicht dich selbst.“ Aber gerade das machen wir Frauen so häufig. Wir ignorieren uns selbst und opfern uns für alle anderen in unserem Umfeld auf.

Wir machen es dem Kind recht, dem Chef, der Freundin, den eigenen Eltern und verlieren uns so Stück für Stück jeden Tag mehr. Wir sitzen dem Irrglaube auf, dass, wenn wir die anderen lieben und alles für sie geben, wir die gleiche Liebe zurückbekommen und für uns dadurch automatisch mitgesorgt ist. Aber das stimmt so nicht.

Die Liebe ist kein Tauschgeschäft

So funktioniert die Liebe nicht. Die Liebe ist kein Geben und Nehmen. Wir haben kein Recht darauf, dass uns jemand liebt, nur weil wir ihn lieben. Wir können kein Bekommen erwarten in der Liebe, es ist nur ein Geben – ein aktives Lieben. Ein Geben aus freien Stücken, ohne etwas zurückzuverlangen. Daher: Wenn du dich nicht selbst liebst, dann macht es unter Umständen keiner.

Niemand sollte wichtiger für dich sein, als du selbst. Du bist dein liebenswerter Dreh- und Angelpunkt. Du weißt am besten, was du brauchst und dir wünschst. Kein Partner dieser Welt wird jemals so gut für dich sorgen können, wie du es selbst kannst. Warte nicht darauf, dass andere erraten, was dir gut tut. Finde selbst heraus, was das ist. Dazu musst du allerdings deine inneren Blockaden auflösen, um wieder zu wissen, was du wirklich brauchst.

Mit einem großen emotionalen Ballast in dir, oder der Abkehr von deinem inneren Kind, wirst du keine echte Freude mehr empfinden können. Daher verwechseln viele Menschen die eigene Freudlosigkeit mit einem Mangel von Außen. „Ist ja klar, dass mir nichts mehr richtig Spaß macht, ist ja auch keiner da, der mich richtig lieb hat.“

Suche dein Glück nicht im Außen. Mach dich nicht direkt nach der Trennung wieder auf die Partnersuche und fordere von der Familie und deinen Freunden nicht mehr Liebe und Fürsorge ein. **Es ist deine Aufgabe, dich um dich selbst zu kümmern.** Genauso wie du die erwachsene Fürsorge für deine Kinder

übernimmst, musst du auch die Fürsorge für dich selbst übernehmen.

Was ist Selbstfürsorge?

Ein sehr gern zitiertes Sinnbild zum Thema Selbstfürsorge ist folgendes: Du bist mit deiner Familie in einem Flugzeug und es gibt technische Probleme. Der Druck in der Kabine sinkt und die Sauerstoffmasken fallen heraus. **Um wen kümmerst du dich zuerst?**

Wie lautet deine Antwort? Hilfst du erst deinen Kindern oder der alten Sitznachbarin? Nein. **Du setzt bitte dir selbst als Allererstes deine eigene Maske auf und hilfst dann den anderen.** Auch wenn sich jetzt Widerstand in dir regt.

Lass uns den Gedanken vertiefen. Was passiert, wenn du erst deinen Kindern hilfst und vielleicht noch der alten Frau neben dir? Dann kann es unter Umständen für dich zu spät sein. Denn dir hat keiner eine Maske aufgesetzt. Dann atmen deine Kinder weiter und es geht ihnen gut, aber sie müssen mit ansehen, wie es dir immer schlechter geht. Du lädst ihnen eine unfassbare Bürde auf den Rücken, dass sie an deinem Zustand mit Schuld sind. Ein hartes Bild, aber ein guter Erinnerungsanker, wenn du wieder anfängst, alle Anderen als wichtiger zu empfinden. Wenn du deine Maske aber trägst, kannst du noch viel mehr Menschen in dem Flugzeug helfen.

Wenn der Rücken dauerschmerzt oder deine unerfüllten Bedürfnisse dir schlechte Laune machen, dann helfen auch die besten Affirmationen nichts. Du musst die Verantwortung und

die Fürsorge für dich übernehmen. Nur wenn dein Körper und dein Geist in einem „guten Zustand“ sind, können sie die täglichen Herausforderungen meistern. Sie sind die Basis für dein Leben und das deines Kindes. Nur durch dich kannst du Glück erfahren und eure Zukunft absichern. Du bist die Produktionsstätte für alles, was du brauchst. Das lässt sich nicht von außen zukaufen oder durch eine andere „Maschine“ ersetzen.

In die Selbstfürsorge und Selbstliebe hineinwachsen

Was erwartest du von anderen Menschen? Oder anders herum gefragt: Wieso erwartest du von anderen Menschen, dass sie dich gut behandeln? Weil du so wertvoll bist oder so selbstlos? Dann frage ich mich, wieso du dich dann selbst nicht wie der wertvolle Mensch behandelst, der du bist.

Behandle dich selbst so, wie du einen Partner oder dein Kind behandeln würdest. Was machst du, wenn du merkst, dass es deinem Gegenüber nicht gut geht? Mach genau das mit dir. Was brauchst du gerade? Wie fühlst du dich? Koch dir einen Tee oder Kaffee, oder leg dich auf die Couch mit einer Wärmflasche. Sei für dich selbst der Partner, den du gerne hättest. Rede in Gedanken mit dir, wie du es dir von einem Partner oder einem guten Freund wünschst. Das hört sich jetzt vermutlich sehr merkwürdig an, aber nur du kannst dir wirklich Gutes tun. **Nur du kannst dir selbst jeden Wunsch von den Augen ablesen.**

Nimm dich selbst in den Arm, betrachte dich im Spiegel. Sieh die Schönheit in dir. **Wenn dir nicht gefällt, was du siehst, dann ändere es. Für dich. Nicht für einen Partner.** Wir müssen uns körperlich nicht vernachlässigen, nur weil da kein Partner

ist, für den wir das tun. Deine Haare sind strubbelig? Dann geh zum Friseur. Deine Körperhaltung ist schlaff? Dann mach Sport. Für dich. Für niemanden sonst. Werde zu dem Menschen, der DU gerne sein möchtest. Und nicht der, den dein Partner gerne hätte.

Sieh die kleinen und großen Erfolge, die du dir erarbeitest. Freu dich für dich beim nächsten Blick in den Spiegel. Du musst nicht darauf warten, dass deinem Partner die neue Frisur überhaupt auffällt. Es gibt keine Enttäuschung, wenn sie ihm nicht gefällt. Dir gefällt sie.

Sorge dafür, dass du mit dir alleine gute Momente erlebst. Stopfe dir nicht den Tag bis zum Rand mit Arbeit, Orga und Familienleben voll, nur weil da kein Partner ist. Die guten Momente gehören nicht mit dem Partner verknüpft, sondern mit dir.

Übung: Erfülle dir einen Herzenswunsch

Wenn dir diese Entkoppelung schwer fällt, dann vervollständige diesen Satz: **„Wenn ich einen neuen Partner habe, dann möchte ich endlich wieder**
(Aussage deiner Wahl)!“

Und das machst du jetzt mit dir zusammen oder einem Freund oder einer Freundin. Dinge, die dir Freude machen, gehören in dein Leben und werden nicht weiter aufgeschoben. Du musst nicht auf eine endlos lange Suche gehen, bis du einen Partner findest, der deine Ansichten, Werte, Wünsche und Leidenschaften teilt. Du hast deine Liebe und deinen „Traumpartner“ bereits in dir. Wenn du das für dich annehmen kannst, wird auch dein Umfeld davon profitieren:

„Je besser Sie mit sich selber leben, je besser können Sie sich um andere kümmern.“ Karl Lagerfeld

Erst danach geht es um die anderen Menschen in deinem Leben. Und wie Karl Lagerfeld sagt, die Qualität wird wesentlich höher sein, wenn wir uns selbst nicht aus den Augen verlieren.

Nein ist ein vollständiger Satz

Um einen zeitlichen Spielraum für deine Selbstfürsorge und Selbstliebe zu bekommen, ist es wichtig, öfter mal „Nein“ zu sagen. Denn ein „Nein“ zu anderen, ist ein „Ja“ zu dir selbst. Ein Nein braucht auch keine weitere Erklärung oder Rechtfertigung. Du wahrst mit einem Nein deine eigenen Grenzen und sorgst somit für dich selbst. Das ist gut und richtig so und hat nichts mit Egoismus zu tun.

Was das Ego ist, hast du im Abschnitt über das innere Kind erfahren. Selbstfürsorge und Egoismus sind zwei verschiedene Schuhe. Der Egoismus ist nur auf den eigenen Vorteil, ohne Rücksicht auf Verluste bedacht. Er wird daher auch als Selbstsucht bezeichnet. Schneller, höher, weiter und mehr haben wollen als alle anderen – damit wird versucht, den inneren Mangel und die Leere aufzufüllen und als glorreicher Sieger dazustehen.

Die Selbstfürsorge hingegen ist nicht rücksichtslos, sondern eine liebevolle Zuwendung zu dir selbst, deinem inneren Kind und deinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Denn für die bist du ganz alleine verantwortlich.

Wer bin ich überhaupt und wo will ich hin?

Auf dem Papier bin ich zwar seit 4 Jahren alleine, aber ich habe noch nie so viel Liebe erlebt wie momentan. Ich bin gut zu mir selbst und liebe mich und mein Leben. Erst durch meine Baby-schritte zur Selbstfürsorge konnte ich überhaupt erahnen, wer ich bin und was ich möchte. Es ist wirklich sehr erstaunlich, wie viel angebliches „Wissen“ wir über uns haben, das wir aber von anderen – vor allem Eltern, Freunden und Ex-Partnern – in unseren Glaubenssätzen übernommen haben.

Es ist eine wunderbare Reise, sich selbst erst einmal so richtig kennenzulernen – vor allem nach einer schmerzhaften Trennung von der Liebe des Lebens. Nutze deine Zeit nach der Trennung für dich. Du hast jetzt Narrenfreiheit. Ganz besonders, wenn deine Familienplanung abgeschlossen ist. Aus biologischer Sicht steht eine Partnersuche jetzt zum ersten Mal seit der Pubertät nicht mehr an oberster Stelle auf der Prioritäten-Lebensliste. Ein Glück!

Auch dein Kind wird merken, dass es dir besser geht, wenn du anfängst, dich selbst zu achten. Aber Achtung: Gaukele dir keine Selbstliebe vor. Diesen Entwicklungsschritt kannst du nicht einfach überspringen. Du kannst ja auch kein Gemüse ernten, bevor du es gesät hast und es wachsen konnte.

Also wer bist du wirklich? Was macht DICH wirklich glücklich? Wenn du das weißt, dann kannst du Zeiten für dich selbst einplanen und deine Wünsche wieder leben. Du glaubst (noch) nicht, wie wunderbar das ist!

3. Leseabschnitt

In dieser kostenlosen Leseprobe habe ich dir 3 Auszüge aus meinem Buch „Gut leben als Alleinerziehende“ zusammengestellt.

Im dritten und letzten Leseabschnitt springen wir ein ganzes Stück weiter auf Seite 141. Dieser Leseabschnitt liegt im 3. Teil des Buches und es geht hier um die Zeit. **Die Zeit ist ein sehr wichtiges Thema, da viele Alleinerziehende täglich an ihre zeitlichen Grenzen kommen, aber lies einfach selbst:**

Outside 1 – Zeit / Familienzeit / Freizeit

Zeit ist dein höchstes Gut.

Die Zeit ist dein allerwichtigster Lebensbaustein. Es ist nicht der Beruf oder das Geld, sondern die Zeit. Denn die Zeit läuft für jeden von uns einmal ab und kommt nicht zurück. Es ist überhaupt ein Wunder, dass wir Zeit haben. Dass wir geboren wurden und bis jetzt nicht gestorben sind.

Hört sich für dich vielleicht selbstverständlich an, aber das ist es überhaupt nicht. Das alles hier ist ein großes Wunder. Unser Leben, die Erde und das Universum. Und genau dieser Gedanke hilft mir, wenn ich mal wieder an den Lebensumständen verzweifle. Verglichen mit dem Weltraum sind wir selbst noch nicht mal ein Staubkorn. Ein Nichts und genauso ist auch dein Nachbar ein Nichts oder dein nerviger Kollege. Die schönere Wohnung deiner Freundin ist nichts und das Kleid im Laden. Du brauchst es nicht für dein Leben. Alles, was du brauchst, ist Zeit, um überhaupt leben zu können. **Denn Leben ist gleich Zeit.**

Die größten Probleme entstehen, wenn wir vergessen, dass unsere Zeit einmal zu Ende geht und ein tägliches Geschenk ist. Wir quälen uns lieber stundenlang mit negativen Gedanken und Vergleichen. Schufften im Hamsterrad für 10 Euro die Stunde und wenn das Geld knapp wird, denken wir darüber nach, die Stunden aufzustocken oder noch einen zweiten Job anzunehmen, der wieder Zeit kostet. Wir betreiben Raubbau an unserer täglichen Zeit und legen sie lieber anderen (Arbeitgeber, Kindern, Familie) in die Hände, als uns selbst darum zu kümmern.

Und am meisten vergessen wir die Zeit, die wir für uns selbst brauchen. Die wird direkt von der Agenda gestrichen. Und warum? Na, weil ich doch Alleinerziehende bin und viel mehr schaffen muss als Paar-Eltern. Da ist doch klar, dass in meinem Leben nicht sehr viel Zeit übrig bleibt. Ich arbeite schließlich für zwei. Das stimmt, wenn man dem Bild über Alleinerziehende unbewusst nacheifert.

Die Zeit, um ganz ich selbst zu sein, ist aber sehr wichtig, um gesund zu bleiben und sich lebendig zu fühlen. Um zu denken, Pläne zu schmieden und Gefühle wahrzunehmen. Diese Zeit muss gesetzt sein – auch wenn es mit kleinen Kindern nur kurze Pausen oder freie Abende sind. Also wirklich frei für dich, ohne Wäsche dabei zusammenzulegen.

Ja, ich weiß, wir rechtfertigen uns damit, dass wir das alles für die Familie und die Kinder tun. Aber was haben deine Familie und deine Kinder davon, wenn du krank wirst und du dir deine eigene Lebenszeit durch den täglichen Raubbau immer weiter verkürzt? Das ist leider sehr wahrscheinlich. Es gibt Studien darüber, die aufzeigen, dass lange Stressperioden in unserem Leben die Gesundheit zerstören und das Leben verkürzen. Das gilt besonders für Alleinerziehende, wenn sie ihr Leben so gestalten, wie man es aus den Medien kennt: Kurz vorm Burnout, immer der Zeit hinterherjagend.¹²

Eines der Hauptargumente für die Zeitnot ist bei vielen Alleinerziehenden das fehlende Geld. Aber wie zuvor schon geschrieben, wird dieses Argument nur mit der Basis „Zeit = Geld“ begründet.

Warum Zeit nicht gleich Geld ist

Die meisten Menschen haben in ihrem bisherigen Berufsleben nur den Tausch von Geld gegen Zeit kennengelernt. Daraus sind die Stundenlöhne und die Tagessätze entstanden oder auch das Gehalt am Monatsende. Hier entsteht immer eine Koppelung an den Zeitraum: Stunde, Tag, Monat.

Es ist tief in uns verankert, dass wir zur Berechnung des Geldes, das wir verdienen müssen, um über die Runden zu kommen, automatisch den täglichen Zeitbedarf als Maßstab nehmen. Aber es wird Zeit, diesen Autopiloten auszuschalten und zu hinterfragen. Denn als Alleinerziehende sind wir schon mit der Familienarbeit strukturell in einem verknüpften Zeitzustand.

DESHALB: Geld lässt sich auch ohne einen direkten 1:1 Zeit-tausch verdienen. Sonst wäre es nicht erklärbar, warum manche Menschen innerhalb weniger Jahre Millionäre werden, während du mit deinem täglichen (immensen) Arbeitspensum gerade mal den nächsten Monat finanzieren kannst. Jeder von uns hat täglich nur 24 Stunden zur Verfügung. Mit diesem limitierten Zeitkontingent müssen wir klarkommen. Mehr gibt es nicht, erst morgen wieder. Geld hingegen ist in riesigen Mengen vorhanden. Du kannst viel Geld in einem kurzen Zeitraum verdienen oder auch wenig. **Nicht das Geld ist limitiert, es ist die Zeit.**

Ende der Leseprobe

Ich freue mich, dass dir die Leseprobe gefallen hat. Wenn du jetzt gerne weiterlesen möchtest, kannst du mein Buch „Gut leben als Alleinerziehende“ über meinen Blog oder einen Buchhändler deiner Wahl beziehen. Das E-Book gibt es nur über meinen Blog zu kaufen.



Buch: Gut leben als Alleinerziehende

ISBN-10: 3749469679

ISBN-13: 978-3749469673

Buch-Rezension

Insgesamt umfasst das Buch „Gut leben als Alleinerziehende“ knapp 300 Seiten und behandelt noch sehr viele Themen, die für Alleinerziehende und eine gute Lebensgestaltung wichtig sind. Abschließend habe ich noch eine Buchrezension von der alleinerziehenden Julia für dich, erschienen bei Amazon:

5,0 von 5 Sternen

Ein tolles, neuartiges und kluges Buch!

1. September 2019

Vor kurzem hat Silke Wildner, Inhaberin des Blogs „Gut alleinerziehend“, ihr Buch „Gut leben als Alleinerziehende“ als Printausgabe und E-Book veröffentlicht. Es geht dort nicht um

Unterstützung in juristischen und behördlichen Fragen, sondern um Hilfe auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und lebenswerten Leben als Alleinerziehende. Silke räumt mit lähmendem Schubladendenken und gesellschaftlichen Vorurteilen, die Alleinerziehende als arme, bemitleidenswerte Gestalt darstellen, auf: In den Augen vieler scheint der weitere, trostlose Lebensweg von Ein-Elternfamilien nämlich vorgezeichnet zu sein: Entweder beziehen sie staatliche Leistungen und fristen ohne Zukunftsperspektive ihr karges Dasein am Rande der Gesellschaft oder sie reiben sich in der Doppelbelastung zwischen Beruf und Familie auf, ohne dabei privat und beruflich auf einen grünen Zweig zu kommen.

Die Auseinandersetzung mit dem inneren Seelenleben, v.a. mit negativen Gedankenmustern, welche häufig aus der Kindheit stammen oder ungeprüft aus den abwertenden Aussagen Außenstehender übernommen worden, nehmen breiten Raum in dem Ratgeber ein. Denn sie stellen den Schlüssel zu positivem Denken und aktiver Lebensgestaltung dar. So besagt ein chinesisches Sprichwort sehr treffend: „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

Im Folgenden gibt es außerdem eine sehr praxisnahe Anleitung zum Wahrnehmen, Akzeptieren und Durchleben von Gefühlen. Denn Emotionen müssen durchlebt werden, um mit den Herausforderungen des Alltags fertig zu werden und Lebenskrisen verarbeiten und abschließen zu können. Im folgenden Abschnitt

beschreibt Silke, wie neue Ziele und Visionen entwickelt werden können und eigene Werte wahrgenommen und gelebt werden können.

Im zweiten Teil stellt die Autorin mit dem „Rad des Lebens“ ein Modell auf dem Weg zu innerer Balance vor. Das Modell umfasst eine Bestandsaufnahme der jetzigen Lebenssituation in den Teilbereichen Privates, Arbeit und Finanzen, Gesundheit und Wohnsituation und Selbstverwirklichung sowie eine Visualisierung von konkreten Zielen für die Zukunft.

Der dritte Abschnitt befasst sich mit der Analyse und Gestaltung der wichtigsten Lebensbereiche wie Finanzen, Beruf, (Frei-)zeit und Gesundheit, Wohnen, Partnerschaft, soziales Umfeld sowie Werte und Ziele. Die Autorin hat geltende Rollenmuster und Lebensmodelle kritisch hinterfragt. Es wird deutlich, dass derzeit noch viele Frauen die finanziellen und strukturellen Nachteile, die häufig durch Ungleichbehandlung in Ehe und Partnerschaft entstehen, stark verklären („Romantikfalle“) und nach einer Trennung verstärkt mit Folgen wie u.a. drohender Altersarmut und beruflichen Nachteilen zu kämpfen haben.

Das Buch ist außerordentlich lösungsorientiert und macht Betroffenen viel Mut. Gleichzeitig liefert es viele neue und kluge Ansätze für eine positive Neugestaltung des Lebens. Teilweise sind es fehlendes Wissen (v.a. Finanzwissen) und teilweise gesellschaftliche Bilder, wie z.B. der Mythos vom unglücklichen Single, die viele Alleinerziehende ungeprüft übernehmen und die dazu führen, dass Betroffene Gestaltungsmöglichkeiten und die vielen positiven und lebenswerten Seiten ihres Daseins nicht mehr wahrnehmen.

Die Gestaltung des finanziellen und beruflichen Rahmens, ein Lieblingsthema der Autorin, nimmt zu Recht breiten Raum ein: Denn viele Frauen haben sich in Ehe- und Partnerschaft wenig finanzielle Kompetenzen erworben. Silke verdeutlicht, wie es gelingen kann, sich einen attraktiven finanziellen und privaten Rahmen für Gegenwart und Zukunft zu schaffen.

Das Buch zeigt, wie ein neuer Blickwinkel, positives Denken und Selbstannahme den Weg von Lähmung zu Aktivität und von Fremd- zu Selbstbestimmung und letztendlich in ein neues glückliches Leben eröffnen können. Welche der zahlreichen Denkanstöße schlussendlich im eigenen Leben umsetzbar ist, bleibt eine individuelle Entscheidung und bedarf bei weitreichenden Entscheidungen wie dem Verkauf einer Immobilie oder der Begründung einer Selbstständigkeit gegebenenfalls noch weiterer Fachliteratur.

Insgesamt sehr lesenswert!



Buch: Gut leben als Alleinerziehende

ISBN-10: 3749469679

ISBN-13: 978-3749469673

Einladung in die Facebook-Gruppen

So wirst du ein Teil von „Gut alleinerziehend“

Liebe alleinerziehende Mama, lieber alleinerziehender Papa, wenn du bei Facebook bist, möchte ich dich auf die geschlossenen Facebook-Gruppen von „Gut alleinerziehend“ aufmerksam machen. Denn manchmal braucht man einfach einen guten und schnellen Austausch mit Gleichgesinnten. Im Alltag ist das bei uns Alleinerziehenden ja leider nicht so einfach zu bewerkstelligen. Daher rauf auf die Couch, Füße hoch und rein in die Gruppe.



Gut alleinerziehend Gruppe – Nur für Frauen

In diese „Women-only“-Gruppe dürfen nur alleinerziehende Mütter rein. Das hat den Grund, dass manche Frauen einige Themen gerne im Frauen-Kreis besprechen möchten. Gehörst du auch dazu, dann bist du in dieser Gruppe willkommen:

[Gut alleinerziehend Gruppe – Nur für Frauen](#)



Gut alleinerziehend Mixed Gruppe – Für Papas und Mamas

In der gemischten Facebook-Gruppe tauschen sich Mütter und Väter über alles aus, was das Alleinerziehenden-Herz beschwert oder erfreut. Wenn du Interesse an einer gemischten Gruppe hast, dann bitte hier entlang:

[Gut alleinerziehend Mixed Gruppe - Für Papas und Mamas](#)

Um in die Facebook-Gruppen zu gelangen, musst du dich erst anmelden und Fragen beantworten. Erst danach wirst du freigeschaltet und kannst dich mit anderen Alleinerziehenden austauschen. **In beiden Facebook-Gruppen findet ein sehr wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander statt.** Daher freue dich auf einen angenehmen Erfahrungsaustausch!

Was ist eine geschlossene Facebook-Gruppe?

Eine geschlossene Facebook Gruppe ist ein in sich geschlossener Bereich, der von Außenstehenden oder sonstigen Facebook-Nutzern nicht eingesehen werden kann. **Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und kann nicht nach außen geteilt werden.**

Das AE-Team – der positive Podcast für Alleinerziehende

Endlich ist es soweit: Sina Wollgramm und ich, Silke Wildner, haben einen gemeinsamen Podcast FÜR Alleinerziehende an den Start gebracht. Wir versorgen dich hier mit wichtigen Infos rund um das Alleinerziehend-Sein und viel positiven Input. Denn: Alleinerziehend sein ist eine Lebenumstellung – keine Sackgasse und schon gar nicht das Ende der Welt! :)



Jetzt kostenlos Reinhören

Auch zu hören bei: [Apple Podcasts](#) / [Spotify](#) / [Podcastfabrik](#) / [Audio Now](#) / [Deezer](#) / [TuneIn](#)

Alles wird gut

Das ist die wichtigste Botschaft, die in unserem Podcast steckt. Ja, es mag sein, dass sich manche gesellschaftlichen und politischen Hürden nicht einfach so auflösen und verändern lassen, aber du selbst kannst trotzdem deinen Weg gehen und dein Leben in ein gutes Leben umgestalten.

Und wir wissen, wovon wir reden. Sina und ich sind beide von heute auf morgen Alleinerziehende geworden und schauen jetzt, ein paar Jahre später, mit ganz anderen Augen auf diese Herausforderung, die da in unser Leben geplatzt ist.

Denn diese Aufgabe hat uns in der kurzen Zeit viel mehr innerlich wachsen lassen und uns Lösungen für Probleme finden lassen, die wir ohne diese Lebens-Challenge immer weiter hinausgeschoben hätten (Stichworte: Finanzen, Beruf und persönliche Weiterentwicklung).

[Jetzt kostenlos Reinhören](#)

Gut alleinerziehend

*„Verwandle Angst in Antrieb,
Sorge in Vertrauen,
Widerstand in Akzeptanz,
Wut in Gelassenheit
und Probleme in Lösungen.“*

Unbekannt

Viel Erfolg!