

# Inhalt

## Erster Teil

### Was ist Geburtenrangfolge... und ist es sinnvoll, sich damit zu beschäftigen?

*Geschwisterfolge... ist das so etwas wie Astrologie? . . . .* 15

Ein Test 16 · Was haben erstgeborene Kinder mit dem Weltraum gemeinsam? 18 · Der Stamm der Lemans, und wie wir aufwuchsen 19 · Alles ist auf den Familienstamm zurückzuführen 23

*Jeder einzelne lebt in seinem »Familienzoo« . . . . .* 26

Jeder »Familienzoo« ist anders 30 · Der Altersabstand kann zum Entstehen von mehr als nur einer »Familie« beitragen 31 · Die Geschlechtszugehörigkeit eines Kindes kann Druck erzeugen 33 · In dieser Ecke: Georg der Größere 35 · Auch die Geschwisterposition der Eltern ist von Bedeutung 38 · Was geschieht, wenn zwei Familien zusammenleben? 42 · Wenn man im Begriff ist, unterzugehen 42 · Einzelstücke zusammenfügen 43 · Zwillinge sind in jeder Geschwisterreihe etwas Besonderes 46 · Die Geburtenrangfolge hilft uns dabei, einzigartig zu werden 47

## Zweiter Teil

### Die besondere Bürde aller Erstgeborenen

*Der Erstgeborene: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst . . . .* 53

Was treibt den Erstgeborenen an? 56 · Sind alle Erstgeborenen gleich? 57 · Der erste zu sein, bringt Vergünstigungen mit sich 61 · Der erste zu sein, bringt auch seine Probleme mit sich 63 · Erstgeborene müssen schneller groß werden 66 · Tips für Erstgeborene 67

*Der einsame Einzige . . . . .* 69

Die erste Frage lautet: »Warum?« 69 · Das besondere Juwel kann ein Dr. Müller und Herr Schulz sein 71 · Sind alle Einzelkinder unbeliebt und untauglich? 72 · Kathie, die deprimierte Perfektionistin 73 · Kathies Vater 77 · Tips für Einzelkinder 80

*Ein Rezept für deprimierte Perfektionisten* . . . . . 82

Die kleinen Dinge machen den Perfektionisten verrückt 83 · Kann ein schlampiger Mensch ein Perfektionist sein? 84 · Perfektionisten sind geschickte Zauderer 85 · Perfektionisten sind gewalttätig gegen sich und andere 87 · Wie kann sich der deprimierte Perfektionist helfen? 88 · Lassen Sie sich vom Leben nicht Ihr Licht ausblasen 94 · Der Unterschied zwischen ›vortrefflich‹ und ›perfekt‹ 96

**Dritter Teil**

**Spätgeborene und was sie antreibt**

*Das mittlere Kind: zu spät geboren... und doch zu früh* . . . . . 99

Widersprüche 100 · Mittleren Kindern wird einfach kein Respekt gezollt 101 · Fünfte Räder am Wagen brauchen alle Freunde, deren sie habhaft werden können 103 · Mittlere Kinder entwickeln gute Vermittlerqualitäten 105 · Wie Sie Ihre Mittelposition behaupten 106 · Tips für Mittelgeborene 110

*Der Jüngste: zuletzt geboren, doch selten zu kurz gekommen* . . . . . 112

Jüngste Kinder stehen (oft) gern im Rampenlicht 112 · Die Clowns wollen ernst genommen werden 115 · Die wechselvolle Karriere von Kevin, dem Clown 117 · Letztgeborene sind oft einfühlbar 124 · Autoverkäufer sind sehr oft Letztgeborene 126 · Letztgeborene müssen mit ihrer Zwiespältigkeit leben 127 · Tips für Letztgeborene 129

**Vierter Teil**

**Geschwisterfolge und Ehe**

*Ehen werden nicht im Himmel geschlossen* . . . . . 135

Die Perfektionisten mit Sexual-Problemen 138 · Sylvia plus Mark gleich Null Kommunikation 142 · Peter und Maria: zuletzt geboren, zuerst verschuldet 146 · Welche Geburtenrangfolgen passen am besten zusammen 148 · Wie Mama Bär den kleinen Bären zum Besseren bekehrte 149 · Wie man in seiner Ehe Ordnung schafft 151 · Ein Quiz für Ehepaare 152

*Ich gelte nur etwas, wenn ich...* . . . . . 154

»Ich gelte nur etwas, wenn ich vollkommen bin« 155 · »Ich gelte nur etwas, wenn ich Konflikte vermeide« 159 · »Ich gelte nur etwas, wenn ich Beachtung finde« 164 · »Ich gelte nur etwas, wenn ich die Fäden in der Hand halte« 168 · Falsche Lebensleitsätze verkürzen die Ehe 173 · Wie lautet Ihr Leitsatz? 174

## Fünfter Teil

### Geschwisterfolge und Erziehung: Behandeln Sie Ihre Kinder niemals gleich

- Weshalb realitätsnahe Erziehung auf jedes Kind  
anwendbar ist* . . . . . 179
- Wie sieht Ihr persönlicher Erziehungsstil aus? 180 · Wie »funktioniert« autoritative Erziehung? 183 · Wie realitätsnahe Erziehungsmaßnahmen Ihren Tag retten können 183 · Behandeln Sie Ihre Kinder nie alle gleich 186 · Der beste Freund Ihres Kindes sein 187
- Die Erziehung des Perfektionisten: Tips für die Erziehung  
Erstgeborener und Einzelkinder* . . . . . 189
- Perfektionismus 189 · Frank, der deprimierte Zwölfjährige 190 · Die schwerste Krise, die ein Erstgeborener durchzustehen hat 192 · Erster zu sein bedeutet nicht, vollkommen zu sein 195 · Nicole: Lügen waren ein einfacher Ausweg 197 · Perfektionisten brauchen keine »Modell«-Eltern 200 · Realitätsnahe Erziehung bei Erstgeborenen und Einzelkindern 203 · Tips für die Erziehung von Erstgeborenen 206
- Die Erziehung in einer Zwei-Kinder-Familie:  
Zwei können angenehme Gesellschaft sein...  
oder eine Horde von Wilden* . . . . . 208
- Rivalität und Rollentausch 208 · Einige Beispiele für den Rollentausch 210 · Zwei Mädchen aufzuziehen ist kein Zuckerschlecken 216 · Ein Junge für dich, ein Mädchen für mich 217 · »Ich bin nicht wie meine ältere Schwester« 220 · Tips für die Erziehung in einer Zwei-Kinder-Familie 221
- Die Erziehung des mittleren Kindes:  
Aus der »Klemme« helfen* . . . . . 223
- »Jeder redet mir in mein Leben hinein!« 226 · Gibt es Hoffnung für das mittlere Kind? 227 · Das Eingezwängtsein fördert die psychische »Muskelbildung« 230 · Tips für die Erziehung von mittleren Kindern 233
- Die Erziehung des Letztgeborenen:  
Dem Nesthäkchen beim Großwerden helfen* . . . . . 236
- Die unerklärliche Macht des Letztgeborenen 236 · Die komische Sache mit der Magenverstimmung am Wochenende 239 · Von wem oder was wird das jüngste Kind verwöhnt? 240 · Die andere Seite der Letztgeborenen 243 · Warum Letztgeborene nicht auf Rosen gebettet sind 246 · Tips für die Erziehung von Letztgeborenen 248

## **Epilog**

Die eine Sache, ohne die nichts geht 251 · Nur eines ist absolut notwendig 252

*Quellennachweis* . . . . . 259

*Register* . . . . . 263