

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Einleitung</b> . . . . .	11

---

## Teil I

### Trennung – die Folgen

<b>1 Wie geht es Ihnen?</b> . . . . .	15
1.1 Vom Verlassen und Verlassenwerden . . . . .	17
1.2 Die Klärung der eigenen Gefühle . . . . .	18
1.3 Vom Nicht-darüber-Hinwegkommen . . . . .	19
1.4 Umgang mit Schuldgefühlen . . . . .	22
1.5 Wenn das Geld nicht mehr reicht . . . . .	23
1.6 Von der Kommunikation auf der Eltern-Ebene . . . . .	23
1.7 Wenn Eltern die Kinder parentifizieren . . . . .	25
<b>2 Und die Kinder?</b> . . . . .	27
2.1 Altersspezifische Trennungsreaktionen . . . . .	28
2.1.1 Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter . . . . .	29
2.1.2 Kinder im Schulalter . . . . .	30
2.1.3 Jugendliche . . . . .	31
2.2 Das Kind im Loyalitätskonflikt . . . . .	32
2.3 Zur Ambivalenzfähigkeit . . . . .	38
2.4 Zum Nachtrennungskonflikt der Eltern . . . . .	41
2.4.1 Konflikt-Charakteristik und das Kind . . . . .	41
2.4.2 Wie sich der Elternkonflikt auf die Entwicklung des Kindes auswirkt . . . . .	43
2.5 Eltern-Kind-Beziehung nach der Trennung . . . . .	45
2.5.1 Arten von Entfremdung zwischen Eltern und Kindern . . . . .	48
2.5.2 Umgang mit Eltern-Kind-Entfremdung . . . . .	50

## Teil II

### Praktischer Teil

<b>3</b>	<b>Was Sie für Ihre Kinder tun können</b>	55
3.1	Wie Sie die Beziehung pflegen	58
3.1.1	Eltern-Kind-Zeit	58
3.1.2	Positives Verhalten erkennen	59
3.1.3	Aktiv und effektiv zuhören	61
3.2	Wie Sie die Kinder aus der Kampfzone heraushalten	64
3.2.1	Kommunikationsregeln	67
3.2.2	Wer lügt hier: der Elternteil oder das Kind?	69
3.2.3	Zum Ausfragen von Kindern	70
3.2.4	Zu den Botschaften und Fragen der Kinder	71
3.2.5	Zu Ihrem Bedürfnis, den Kindern die Wahrheit zu sagen	72
3.2.6	Zum Argermanagement	73
3.3	Wie Sie den Kontakt des Kindes zum anderen Elternteil gewährleisten	77
3.3.1	Für hauptsächlich betreuende Eltern: Umgang mit Kontakten des Kindes zum anderen Elternteil	78
3.3.2	Für getrennt lebende Eltern: Umgang mit Ängsten vor Kindesverlust	87
3.4	Wie Sie wirkungsvoll disziplinieren	92
3.4.1	Unterschiedliche Erziehungsstile	93
3.4.2	Erwartungen und Konsequenzen	96
3.5	Was soll ich tun ...	99
3.5.1	... wenn das Kind glaubt, dass die Eltern wieder zusammenkommen?	99
3.5.2	... damit das Kind uns als Eltern wahrnimmt?	100
3.5.3	... wenn das Kind meine neue Partnerschaft ablehnt?	101
3.5.4	... wenn das Kind Druck auf mich ausübt?	102
3.5.5	... wenn mein Kind mich ablehnt?	103
3.6	Braucht mein Kind eine Therapie?	105

---

## Teil III

### Betreuungsanteile

<b>4</b>	<b>Wo bleibt das Kind?</b>	111
4.1	Zu den Konzepten und Rechtsbegriffen	111
4.1.1	Sorgerecht	111
4.1.2	Obhut, Obsorge	112
4.1.3	Alltagssorge	113
4.2	Modalitäten des üblichen Kontaktrechts	115

4.3	Zum Kontakt bei Kleinkindern . . . . .	117
4.3.1	Entscheidungskriterien für die Kontaktregelung bei Kleinkindern . . . . .	118
4.3.2	Kontaktregelung bei Widerständen eines Elternteils . . . . .	122
4.4	Kontakt- und Betreuungsregelung bei Schulkindern . . . . .	125
4.5	Alternierende Obhut / Wechselmodell . . . . .	126
4.5.1	Entscheidungskriterien auf der Elternseite . . . . .	128
4.5.2	Entscheidungskriterien auf der Kinderseite . . . . .	134

---

## **Anhang**

<b>Brief an Kinder im Schulalter</b> . . . . .	145
<b>Familie Igel Iltis – eine Geschichte zum Vorlesen</b> . . . . .	156
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	161
<b>Die Autorin</b> . . . . .	165
<b>Sachwortverzeichnis</b> . . . . .	167