

VORWORT

Kapitel 1: Geschwisterrivalität

- Das Drama hinter dem Drama
- Die Macht der Etiketten

🌀 Reflexions-Insel: Meine eigenen Rollen

- Rivalität als Entwicklung
- Was kannst du tun?

Kapitel 2: Eifersucht

- Die subjektive Brille der Kinder
- Formen der Eifersucht
- Die häufigsten Ursachen für Geschwister-Eifersucht
- Temperament als Beziehungsmuster
- Was du tun kannst

🌀 Reflexions-Insel: Was ich (nicht) sage

Kapitel 3: Geburtenrang

- Der Erstgeborene
- Das Sandwich-Kind
- Das Nesthäkchen
- Was hinter all dem steckt
- Was du als Elternteil tun kannst

🌀 Reflexions-Insel: Meine Rolle, meine Grenzen

Kapitel 4: Die Brille der Eltern

- Was bedeutet elterliches Labeling?
- Die Auswirkungen von Labels
- Projektion und Übertragung
- Was kannst du tun?
- Erste Schritte zur Ent-Labelung
- Fragen zur Selbstreflexion

🌀 Reflexions-Insel: Meine Brille putzen

- Alternativen zu typischen Labels

Kapitel 5: Erste Funken

- Fair ist nicht gleich
- Praktische Strategien für frühe Machtkämpfe
- Konflikte als Lernfeld

🌀 Reflexions-Insel: Exklusive Fäden knüpfen

Kapitel 6: Schulzeit

- Der stille Fallstrick: elterliche Vergleiche
- Warum Kinder vergleichen
- Was du stattdessen tun kannst
- Die Wirkung auf Geschwisterliebe

🌀 Reflexions-Insel: Leistung und Liebe

Kapitel 7: Pubertät

- Neue Konfliktherde – alte Sehnsüchte
- Identitätsfindung als Triebfeder
- Was du als Elternteil tun kannst
- Beziehung statt Bewertung

🌀 Reflexions-Insel: Den Menschen hinter der Maske sehen

Kapitel 8: Eltern als Mediatoren

- Was bedeutet Mediation im Familienalltag?
- Die fünf Schritte der Mediation
- Wann solltest du eingreifen?
- Gesunde Grenzen
- Konflikte als Lebenslektionen

🌀 Reflexions-Insel: Mein innerer Schiedsrichter

Kapitel 9: Das Geschwisterband als Übungsfeld

- Die psychologische Bedeutung der Geschwisterbeziehung
- Bindungstheorie und Rivalität
- Empathie und Konfliktlösung – das stille Trainingsfeld
- Rollen und Muster – und ihre Wirkung
- Deine Rolle als Elternteil
- Das Geschwisterband als Quelle

🌀 Reflexions-Insel: Das Erbe der Geschwisterzeit

Kapitel 10: Die unsichtbaren Regisseure

- Das Erbe deiner eigenen Geschwisterzeit
- Wenn das Kinderzimmer zum Austragungsort der Paarbeziehung wird
- Projektion und Atmosphäre – Was Kinder wirklich spüren
- Was du tun kannst – Den Rucksack absetzen

🌀 Reflexions-Insel: Den Rucksack abstellen

Kapitel 11: Empathie und Validierung

- Was bedeutet Gefühle validieren?
- Das Gegengift zu Rivalität
- Validierung heißt nicht: Alles ist erlaubt
- Wie kannst du Gefühle validieren?
- Eine Investition in Geschwisterliebe

🌀 Reflexions-Insel: Mein eigener Gefühlskompass

Kapitel 12: Die Macht der Worte

- Warum Sprache so entscheidend ist
- Sechs Schritte zu einer liebevollen, klaren Sprache
- Die Sprache der Liebe – und was sie bewirkt

🌀 Reflexions-Insel: Das Echo in meinem Kopf

Kapitel 13: Individualisierung statt Gleichmacherei

- Wie kannst du Individualisierung unterstützen?
- Was Individualisierung bewirkt

🌀 Reflexions-Insel: Das Auge für das Besondere

- Individualisierung beginnt im Kopf der Eltern. Nimm dir für jedes deiner Kinder einen kurzen Moment der Stille:

Kapitel 14: Effektives Konfliktmanagement im Familienalltag

- Wie kannst du Konflikte präventiv vermeiden?
- Konkrete Techniken für konstruktives Konfliktmanagement
- Konflikte als Wachstumschance

Kapitel 15: Brücken bauen

- Quality Time – einzeln und exklusiv
- Gemeinsame Rituale und Erlebnisse
- Von Konkurrenz zu Verbundenheit

🌀 Reflexions-Insel: Mein Stil als Brückenbauer

Kapitel 16: Wenn es knallt

- Warum Kinder körperlich werden
- Deine Rolle: Die Schutzmacht
- Strategien zur Deeskalation

🌀 Reflexions-Insel: Meine eigene Wut

- Wann ist es "zu viel"?

Kapitel 17: Die Rolle der Großeltern

- Wie können Großeltern Bevorzugung erkennen und vermeiden?
- Die emotionale Kraft der Großeltern
- Wie können Großeltern Zusammenarbeit fördern?
- Die Großeltern als Beziehungsstifter

🌀 Reflexions-Insel: Das Erbe der Generationen

Kapitel 18: Alte Rollen, neue Konflikte

- Drei typische Rollenmuster im Erwachsenenalter
- Warum diese Muster so hartnäckig sind
- Der Regressions-Effekt
- Wie kannst du diese Muster erkennen und verändern?
- Die Chance hinter dem Muster

🌀 Reflexions-Insel: Die Zeitreise beenden

Kapitel 19: Wenn der Beruf zur Arena wird

- Wenn Geld zum Maßstab wird
- Wie kannst du mit dieser Art von Rivalität umgehen?
- Eine neue Definition von Geschwisterlichkeit

🌀 Reflexions-Insel: Meine persönliche Erfolgs-Währung

Kapitel 20: Die Pflege der Eltern

- Wenn Pflege zur Frage der Gerechtigkeit wird
- Die Suche nach elterlicher Anerkennung
- Konflikte fair und einvernehmlich lösen
- Die Rolle der Erstgeborenen
- Pflege als Chance zur Verbundenheit

🌀 Reflexions-Insel: Mein Platz am Elternbett

Kapitel 21: Beziehung neu definieren

- Welche Wege führen aus dem Wettstreit?
- Vom Konkurrenzkampf zur Verbundenheit

🌀 Reflexions-Insel: Die Inventur meines Herzens

Kapitel 22: Gesunde Grenzen setzen

- Warum sind Grenzen so wichtig?
- Wie kannst du gesunde Grenzen setzen?
- Grenzen als Beziehungsangebot

🌀 Reflexions-Insel: Das schlechte Gewissen zähmen

Kapitel 23: Die nächste Generation

- Wie können Partner und Kinder in die Rivalität hineingezogen werden?
- Wie kannst du Partner aus der Rivalität heraushalten?
- Gesunde Beziehungen zu Cousins und Cousinen schaffen
- Beziehung gestalten – für die nächste Generation

🌀 Reflexions-Insel: Der Stammbaum der Zukunft

Kapitel 24: Das lebenslange Band

- Die Zeugen deines Lebens
- Frieden mit der Unvollkommenheit
- Die Entscheidung für die Verbindung
- Dein Vermächtnis als Elternteil

🌀 Die letzte Reflexions-Insel: Mein Vermächtnis

Nachwort: Ein Band, das bleibt

Über die Autorin