



# Leseprobe

Anna Hofer  
**Mein fabelhaftes Einzelkind**

Warum Kinder auch ohne Geschwister  
glücklich groß werden  
Warum Kinder auch ohne  
Geschwister glücklich groß  
werden - Mit einem Beitrag  
von Nora Imlau

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 23. Oktober 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **DER wertschätzende Begleiter für alle Einzelkind-Eltern**

Mit einem Gastbeitrag von Vierfach-Mutter und Bestseller-Autorin Nora Imlau.

»Typisch Einzelkind!« Nichts trifft Ein-Kind-Eltern so sehr wie dieser Satz. Doch sind Einzelkinder tatsächlich verwöhnter und weniger sozial? Fehlen ihnen Kompetenzen, wenn sie ohne Geschwister groß werden? Die erfahrene Elternberaterin Anna Hofer, selbst Einzelkind und Einzelkindmutter, hält dagegen: Natürlich ist eine Familie auch mit einem Kind komplett! Sie erklärt, woher die Vorbehalte kommen, und macht allen Eltern Mut, die sich sorgen, ob ihr Kind auch einzeln gut gedeiht. Selbst wenn es überall um Geschwister geht: Dieser Ratgeber widmet sich denen, die ohne aufwachsen. Und das sind gar nicht so wenige!



### **Autor**

## **Anna Hofer**

---

**Anna Hofer**, Jahrgang 1979, unterstützt seit zehn Jahren Familien in der psychologischen Beratung und als Stillberaterin. Ausgebildet in der Gesprächspsychotherapie nach Rogers und der Verhaltenstherapie nach Beck & Ellis begleitet sie Mütter und Väter auf den verschiedensten Etappen ihrer Elternschaft. Sie ist als Einzelkind aufgewachsen und selbst Mutter eines 2012 geborenen Einzelkindes. Sie kennt das häufige Unverständnis und die Frage nach Geschwistern, wann immer ihr Einzelkind zur Sprache kommt.

ANNA HOFER  
Mein fabelhaftes Einzelkind





# ANNA HOFER

# Mein fabelhaftes Einzelkind

Warum Kinder auch ohne Geschwister  
glücklich groß werden

Mit einem Beitrag von Nora Imlau







*Für Kasimir*







# Inhalt

## EINFÜHRUNG

<b>Ein Buch für Ein-Kind-Familien</b>	11
---------------------------------------	----

## KAPITEL 1

### **Der Einzelkind-Mythos.**

<b>Woher kommt der schlechte Ruf?</b>	19
Damit haben Einzelkind-Familien zu kämpfen	19
Forschungsobjekt Einzelkind.	
Die Anfänge eines spannenden Studienthemas	23
Auf dem Weg zu einer neuen Sichtweise:	
Grundlagenforschung der 1980er-Jahre	28
Sind Geschwister Schlüsselfiguren für die persönliche Entwicklung?	31
Einzelkinder in China, Einzelkinder in Europa – wo liegen die Unterschiede?	33

## KAPITEL 2

### **Höchste Zeit für ein neues Image:**

<b>Was ist dran an den &gt;Ein-Kind-Klischees&lt;?</b>	37
Vom Nicht-teilen-Können: Wie egoistisch ist mein Kind?	38
Werden Kinder ohne Geschwister narzisstisch?	40
Empathie lernen ohne Geschwister?	47



Manchmal alleine, aber niemals einsam . . . . .	49
Erfahrungsbericht von Einzelkind und Mutter Anna-Lena . . . . .	55
Wie sozial sind Kinder ohne Geschwister? . . . . .	58
Resümee: Was brauchen Kinder für eine gute soziale Entwicklung? . . . . .	64
 KAPITEL 3	
<b>Wann ist (m)eine Familie komplett? . . . . .</b>	69
Sozialer Druck – vom Dazugehören-Wollen und von Geschlechterklischees . . . . .	70
Der Mutter-Mythos. . . . .	75
Der demografische Übergang . . . . .	79
Schwanger werden können . . . . .	84
Kinder bekommen wollen – oder auch nicht . . . . .	86
 GASTBEITRAG NORA IMLAU	
<b>Wollen wir vielleicht doch noch ein Kind? – Gedanken zur Geschwisterfrage . . . . .</b>	89
 KAPITEL 4	
<b>»Es ist gut so, wie es ist.«</b>	
<b>Was stärkt Ein-Kind-Eltern auf ihrem persönlichen Weg? . . . . .</b>	105
Innere Bilder und unser Kinderwunsch. . . . .	106
Der Wunsch nach einem bestimmten Geschlecht . . . . .	112
Anderssein und doch zur Elterngemeinschaft dazugehören – wie geht das? . . . . .	114
Lieblingskinder – gibt es nicht! Oder doch? . . . . .	117
Herausforderung Neurodiversität: Vom Haushalten mit den eigenen Ressourcen . . . . .	118
Ein-Kind-Familie wider Willen. . . . .	123
Getrennt: Die Ein-Elternteil-ein-Kind-Familie . . . . .	126

Resümee: das individuelle Familienglück . . . . .	128
Erfahrungsbericht von Ein-Kind-Mutter Carolin . . . . .	133
 KAPITEL 5	
<b>Alltag mit Einzelkind –</b>	
<b>Was braucht es für ein gesundes Aufwachsen? . . . . .</b>	137
Vom Umgang mit der Frage »Wann bekomme ich ein Geschwisterchen?« . . . . .	138
Vom Spielen und von Langeweile . . . . .	141
Konfliktscheu – fehlt meinem Kind die Auseinandersetzung? .	146
Kann ich mein Kind zu sehr verwöhnen? . . . . .	147
So begleite ich mein Einzelkind von 0 bis 10 Jahren altersgerecht . . . . .	151
Pubertät: Vom Loslassen und Erwachsenwerden . . . . .	160
Für das Alter vorsorgen – für unser Kind . . . . .	164
Erfahrungsbericht von Ein-Kind-Mutter Franziska . . . . .	168
Zum ersten und letzten Mal – Meilensteine mit unserem Einzelkind. . . . .	170
 SCHLUSSWORT . . . . .	175
 DANK . . . . .	177
 ZUM WEITERLESEN. . . . .	179
 ANMERKUNGEN . . . . .	181



## EINFÜHRUNG

# Ein Buch für Ein-Kind-Familien

Hallo. Wenn du dieses Buch liest, hast du vermutlich ein Kind. Vielleicht wird es bald ein Jahr alt sein oder es ist schon ein bisschen größer. In deinem Umfeld sprechen deine Freund\*innen darüber, ein weiteres Kind zu bekommen oder sind schwanger. Vielleicht beginnst du dich zu fragen, wie es mit deiner Familie weitergehen soll. Ob du ein zweites Kind bekommen möchtest oder nicht? Vielleicht wünschst du dir auch ein weiteres Kind, musstest aber schon viele Sternchen ziehen lassen. Oder du bist glücklich mit deiner Ein-Kind-Familie, denn es passt alles wunderbar zusammen. Was auch immer auf dich zutrifft: Dieses Buch ist für dich. Für Familien mit einem Kind.

Als ich mir die ersten Gedanken zu diesem Buch gemacht habe, geschah das aus der Beobachtung heraus, dass die meisten Menschen Kinder ohne Geschwister – wie mich selbst und wie mein Kind – mit anderen Augen sehen als andere Kinder. Und in mir wuchs der Wunsch, das zu ändern. Mir war klar, dass es viele Einzelkind-Klischees gibt und ich wusste, dass an ihnen nichts dran ist. Denn jeder Mensch vereint positive und weniger positive Eigenschaften in sich, egal, ob er oder sie Einzelkind ist oder nicht.

### Einzelkinder.

Das sind Kinder, die ohne Geschwister aufwachsen. Es werden keine weiteren (Halb-)Geschwister in die Familie geboren.

