

Inhoud

1. Inleiding	9
2. Sociaal experiment	13
3. Zelfcoaching en life coaching	15
4. Mijn pad en bestemming	19
Definitie 'alleenstaande ouder'	20
Klassieke moeders versus alleenstaande moeders	21
5. De ene alleenstaande mama is de andere niet	25
De haves/have nots	26
De spring-in-'t-veld	27
De go-getter	27
De zes sleutels	28
6. Mindset – 1ste sleutel	29
De eeuwige ratrace	31
Een uitweg	32
I. Loslaten	34
Vooruitgaan zonder omkijken	34
Mijn eerste ervaring met loslaten als alleenstaande mama	35
II. Je ex	36
Je ex-it	36
Willens nillens ouders voor het leven	37
Als je ex niet mee wil	40
III. Het verleden	42
Het verleden in de achteruitkijkspiegel	42
Afrekenen met je demonen	43

IV.	Angst voor de toekomst	44
	Pluk de toekomst	44
	Hoop doet leven	45
V.	Zaken die je niet in de hand hebt	47
	Stop je energie in de snoepjes van je leven	47
VI.	Afscheid van je vroegere zelf	49
	Groeien in alle rollen die je nog te spelen hebt	49
VII.	Je schuld- en schaamtegevoel	50
	Falen is wel een optie	51
7.	Tribe – 2de sleutel	53
	Ode aan de tribe	53
I.	Ouders en familie	56
	Reddende engelen	56
II.	Vriendinnen	57
	Vriendschappen die nooit vergaan	57
III.	Je kinderen	61
	Knuffelkinderen	61
IV.	Je ex	62
	Help de ex	62
8.	Financiën en werk – 3de sleutel	65
	Iedereen financieel	66
	Rondkomen is niet hetzelfde als comfortabel leven	68
I.	Voltijdse job	69
	De illusie van zekerheid en rust	69
	Voltijds werken, een vloek of een zegen?	69
	Werken is de poort tot een comfortabel leven, maar nog niet tot het nirwana	71
II.	The hustle	72
	Out of the box durven denken	73
III.	Financiële geletterdheid en belemmerende overtuigingen	76
	Denken aan overmorgen	76
	Budgetbeheer en carrièreplanning op lange termijn	84
IV.	Ken je sociale rechten	87
	Sociale voordelen voor de werkende alleenstaande mama's	87
	De do's en don'ts	88

Tips voor de omgang met sociale organisaties, overheidsinstan- ties en bedrijven	89
9. Persoonlijke groei – 4de sleutel	95
De verschillende fasen van een scheiding	95
De reis van een held(in)	98
10. Selfies – 5de sleutel	103
1. Zelfkennis	104
2. Zelfbewustzijn	106
3. Zelfvertrouwen	107
4. Zelfeffectiviteit	108
5. Zelfrespect	109
6. Zelfzorg	110
7. Persoonlijke effectiviteit	112
8. Locus of focus en vrijheid	115
11. Ondernemerschap – 6de sleutel	117
Waarom is dit idee nu zo revolutionair?	121
I. Gelijkgestemden en positieve vibe	124
Een kriebelbeestje met ondernemingszin	124
Een goed geïnformeerde vrouw is er twee waard	127
II. Vicieuze cirkel	127
Kiezen is niet altijd verliezen	127
III. Sociaal isolement en purpose	128
Kies voor een lucratieve hobby i.p.v. een dure hobby	128
IV. Boost voor je zelfvertrouwen en je neemt ownership van je leven	129
Kapitein van jouw schip	129
V. Investeren in je toekomst en je persoonlijkheid	130
Wie zaait, zal oogsten	130
VI. Rolmodel voor de volgende generatie	131
Van stigma tot rolmodel	131
VII. Durven springen want kansen en risico's zullen er altijd zijn	133
Volg je verstand, je gevoel of je intuïtie... maar spring!	133
Zekerheid is een illusie	134
VIII. Iets opbouwen wat van jezelf is, is wat niemand van je kan afnemen	134

Je bedrijf is je kindje	134
What does it really take?	134
IX. Opvangprobleem en probleem van te weinig me-time opgelost	135
Maar 24 uren op een dag	135
12. Seksualiteit en relaties	139
Datingsites	139
Zelfliefde	141
Behoeftte aan affectie en geborgenheid	141
Loslopend wild	143
Vershil tussen alleenstaande mama's en papa's	144
Nieuw lief introduceren bij je kinderen	148
13. Pleidooi voor oplossingsgerichte hulpverlening	149
Dankwoord	153
Bibliografie	155