

Peter Ballnik

*Vater bleiben -  
auch nach der  
Trennung*

*mvg Verlag*

Fflrslanlums

# Inhalt

Auftakt: Wie Vater bleiben nach der Trennung gelingen kann.....	9
1. Warum Kinder Vater und Mutter brauchen.....	15
Das Beziehungsdreieck Vater-Mutter-Kind.....	16
Was Sie als Vater für Ihr Kind bedeuten.....	19
Was Väter einfach unersetzlich macht.....	22
Und umgekehrt: Warum Väter ihr Kind brauchen.....	24
2. Wutausbrüche, Bauchschmerzen, Schulversagen: Wie Ihr Kind auf die Trennung reagieren kann und wie Sie als Vater damit umgehen.....	31
Paul rast vor Wut.....	37
Bettina klammert.....	39
David_hat Kopfweg.....	40
Folgen.....	42
Elf Schritte, wie Sie als Vater mit diesen Reaktionen umgehen können.....	44
<i>Schritt 1: Arbeiten Sie mit der Mutter Ihres Kindes             zusammen!.....</i>	46
<i>Schritt 2: Bleiben Sie als Vater präsent!.....</i>	48
<i>Schritt 3: Befreien Sie Ihr Kind aus der             Zerrissenheit!.....</i>	51
<i>Schritt 4: Geben Sie Ihrem Kind Orientierung!... ..</i>	55
<i>Schritt 5: Stoppen Sie sofort alle Rachehandlungen! ..</i>	57
<i>Schritt 6: Gehen Sie schnell wieder auf Ihr Kind zu! ..</i>	60
<i>Schritt 7: Befreien Sie Ihr Kind von Schuld             und Scham!.....</i>	64
<i>Schritt 8: Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit! .. .. .</i>	70~

<i>Schritt 9: Verstehen Sie den Verlust Ihres Kindes!</i>	73
<i>Schritt 10: Stellen Sie vorläufig die eigene Befindlichkeit zurück!</i>	76
<i>Schritt 11: Organisieren Sie bei Bedarf psycho- therapeutische Hilfe für Ihr Kind!</i>	79

### **3. Wut, Verzweiflung, Trauer:**

<b>Wie Sie selbst mit der Scheidung fertig werden ...</b>	<b>83</b>
Afrika: Wie Sie die Trennung akzeptieren können. . . .	87
Europa: Wie Sie sich Ihren destruktiven Gefühlen stellen und um Ihre Ehe trauern können. . . . .	91
Asien: Wie Sie es schaffen, Ihrer Exfrau zu vergeben .	99
Amerika: Wie Sie Ihre eigenen Anteile am Scheitern erkennen. . . . .	109
Australien: Wie die Rückschau versöhnend wirken kann	113
Der sechste Kontinent: das elterliche Team. . . . .	115

### **4. Warum Sie auch nach der Scheidung für Ihr Kind**

<b>wichtig sind. . . . .</b>	<b>117</b>
Laura hat es gut. . . . .	119
Fabian kämpft. . . . .	122
Leonore leidet. . . . .	125
Otmar hat aufgegeben. . . . .	128
Karl hat sich entschieden. . . . .	131
Der Rückzug der Väter. . . . .	135

### **5. Warum Sie auch nach der Scheidung mit Ihrer**

<b>Expartnerin ein elterliches Team bilden sollten...</b>	<b>141</b>
Kein Liebespaar mehr, aber Eltern für das ganze Leben	142
Mutters Welt und Vaters Welt. . . . .	147
Mittendrin statt nur dazwischen. . . . .	150
Was verhindert Zerrissenheit? . . . . .	

Teambildung nach dem großen Streit .....	159
Wie funktioniert ein Eltern-Team?.....	162
Was Sie in einem Eltern-Team nicht machen sollten ..	172
Ganz konkret: In fünf Schritten zum Eltern-Team. . . .	177

**6. Was Ihr Kind jetzt von Ihnen braucht:**

<b>die Vaterpyramide.....</b>	<b>189</b>
Damit Ihr Kind sich entwickeln kann: Zuneigung . . . .	191
Damit Ihr Kind nicht ins Leere fällt: Vertrauen. . . . .	194
Damit die Beziehung zu Ihrem Kind nicht versandet:	
gemeinsame Zeit.....	197
Damit Ihr Kind sich sicher fühlen kann:	
verlässliche Grenzen.....	201
Damit Ihr Kind aufrecht durchs Leben gehen kann:	
Stolz.....:	204
Damit Ihr Kind seinen Weg im Leben findet:	
gemeinsame Unternehmungen .....	208
Damit Ihr Kind zwischen Gut und Böse unterscheiden	
lernt: Vorbild.....	210
Damit Ihr Kind sich angenommen fühlt: Zuhören. . . .	213
Damit Ihr Kind seine Freiheit findet:	
Nähe und Distanz.....	216
Damit Ihr Kind die richtigen Entscheidungen trifft:	
Gewissen.....	219
Damit Ihr Kind später sein Glück in der Liebe findet:	
innere Beziehungsbilder.....	222
Damit Ihr Kind wirklich unabhängig werden kann:	
väterlicher Segen.....	225

<b>7. Ein neuer Partner kommt dazu:</b>	
<b>Worauf Sie bei Ihrem Kind achten müssen. . . . .</b>	<b>229</b>
Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit . . . . .	234
Beachten Sie das Alter und die Wünsche Ihres Kindes . . . . .	239
Was Ihre neue Partnerin beitragen kann . . . . .	242
Wie Sie den möglichen Reaktionen Ihrer Exfrau begegnen können. . . . .	245
Wenn die Exfrau einen neuen Partner hat. . . . .	247
<b>8. Welcher Vaternyp sind Sie?</b>	
<b>Welches sind Ihre Stärken? . . . . .</b>	<b>253</b>
Der Vaternypen-Test. . . . .	255
Auflösung des Vaternypen-Tests. . . . .	258
Der begeisternde Vater. . . . .	259
Der einfühlsame Vater. . . . .	266
Der bodenständige Vater. . . . .	272
Der kreative Vater. . . . .	277
-Zusammenfassung. . . . .	282
<b>Zum Schluss: Bleiben Sie als Vater präsent! . . . . .</b>	<b>284</b>
<b>Danksagung. . . . .</b>	<b>286</b>
<b>Meine persönlichen Literaturempfehlungen. . . . .</b>	<b>288</b>
<b>Freundliche Genehmigung und Grafikverzeichnis. . . . .</b>	<b>292</b>
<b>Stichwortverzeichnis. . . . .</b>	<b>293</b>
<b>Über den Autor. . . . .</b>	<b>296</b>