

x 305'564

Knaur

Volker Baisch | Bernd Neumann

Das
Väter-Buch

Vaterschaft und Beruf unter einen Hut bringen
Eine innige Vater-Kind-Beziehung aufbauen
Liebe und Leidenschaft in der Beziehung erhalten

www.knaur-ratgeber.de

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

37.018.M

Inhalt



Vorwort ... von Volker Baisch 4

Vorwort ... von Bernd Neumann 6

Lasst die Väter ran! 8

Was wäre, wenn ... Vom Wunsch zur Wirklichkeit 9

Die Stellschrauben für die Zukunft 10

Wie war es eigentlich früher so als Vater? 13

Vaterrollen heute: eine bunte Vielfalt 14

Ein Vater für jede Altersstufe 16

Basics: Was jeder Vater wissen sollte 17

Warum Kinder Väter brauchen 18

Väter kriegen anders Kinder 19

Prof. Dr. Gerald Hüther:
»Eltern sollten sich als Schatzsucher verstehen« 20

Checkliste: Was sollte ich rund um die Geburt beachten? 28

Das 1. Lebensjahr:
mit Siebenmeilenstiefeln ins Leben 31

Von 1 bis 3: Lläuft – und will schon Dreirad fahren 56

Von 3 bis 6: Das Kindergartenkind wird flügge 61

Von 6 bis 10: neue Herausforderungen
in der Grundschule 71

Checkliste: Worauf sollte ich als Vater speziell achten? 79



**Beruflich erfolgreich,
finanziell abgesichert** 80

Für eine kinder-, väter-, elternfreundliche Gesellschaft 81

Wer will denn noch Kinder? 81

Dr. Thomas Gesterkamp:
»Lange Arbeitszeiten sind nicht väterfreundlich« 88

Mehr Zeit fürs Glück: eine Frage der Balance 89

Die häufigsten Fragen zum Elterngeld 92

Checkliste: Elternzeit 96

Was sagt mein Arbeitgeber dazu? 98

Checkliste: Teilzeit 103



Und wer kümmert sich um die Kinder?	106
Checkliste: Kinderbetreuung	114
Organisation ist (nur) das halbe Leben	116
So gewinnen Sie Qualitätszeit	118
Checkliste: Qualitätszeit	120
Erhöhen Sie die Chancen, Ihre Ziele zu erreichen	120

Glückliche Eltern, glückliche Kinder 122

Verliebt, verlobt, verheiratet – und geschieden?	123
Was kommt nach der ersten großen Freude?	125
<i>Dr. Hans Jellouschek:</i>	
<i>»Männer fühlen sich heute stärker zuständig für Beziehung und Familie«</i>	126
So bleibt Ihre Beziehung intakt – und wächst sogar	131
Let's talk about Sex!	138
Beziehungskrisen meistern	138
Stress lass nach!	140
Checkliste: Stress in der Partnerschaft	142
Wenn schon Streit, dann bitte richtig!	144
Checkliste: Was tun, was lassen?	148
Was Liebe – nicht – ist	150



Auch Väter sind Männer 152

Männerfreundschaften: selten, aber wichtig	153
Der lange Arm des eigenen Vaters	154
Warum das soziale Netz so wichtig ist	156
<i>Pater Anselm Grün:</i>	
<i>»Männerfreundschaften haben eine eigene Qualität«</i>	157
Lassen Sie sich helfen!	159



Anmerkungen	160
Abbildungsnachweis	162
Schlafprotokoll	164
Hilfreiche Adressen	166
Literaturverzeichnis	170
Register	172
Impressum	176