

INHALT

Prolog 9

Warum sind wir hier? 9

Teil I: Der Feminismus als Chance für Väter 12

Schluss mit der Väter-Verunsicherung 12

Von welchen Vaterrollen wir uns endlich befreien können 28

Ich, ein Kind? Oje! 43

Teil II: Die Hindernisse, die einer glücklichen Vaterschaft im Weg stehen 51

Warum Vätern noch immer die Vorbilder fehlen 51

Wie Vätern das Vatersein schwer gemacht wird – und sie es sich selbst schwer machen 59

Warum Väter in der Versorgerfalle festhängen 66

Teil III: Ein Werkzeugkasten für den modernen Vater 79

Jetzt helfe ich mir selbst 79

Teil IV : Wie man ein immer besserer Vater wird 134

Jeder Vater fängt ganz klein an: Kleinkindpapa 134

Jungspapa und Mädelspapa 148

Sind die aber groß geworden! Vater von pubertierenden Kindern 163

Kein neuer Vater ohne eine neue Mutter 171

Tschüss, Alter! Wenn die Kinder ihre Väter nicht mehr so sehr brauchen 180

Trau dich, Papa! 191

Literaturverzeichnis 199