

# Inhalt

## 9 Einleitung

### 13 Vater werden

15 Wie es mir erging

19 Ich brauche keine Kinder

25 Alte Verletzungen heilen und nicht vererben

28 Die Mär von der Familie, die alles sein kann, sein soll,  
sein muss

32 Übernommene Gefühle und Muster

41 Das Rückgabetermin

43 Verzeihen

45 Nobody is perfect

48 Hintertüren

52 Lieber Papa ...

53 Selbstwert

### 57 Vatersein kann man nicht von Müttern lernen!

60 Die Vereinbarkeitslüge

67 Darf ich als Vater so was denken?

70 Erst das Spiel anschieben, dann die eigene Ruhe  
genießen

72 Die Dekonstruktion des Patriarchats

76 Männliche Archetypen

- 78 Von Brüdern und Schwestern
- 81 Der Papa schafft das schon ...
- 84 Mann und Männlichkeit
- 86 Papa sein, ohne der eigene Vater zu werden
- 89 Vaterfreuden und Vaterleiden
- 92 Du hast mir furchtbar wehgetan
  
- 99 **Kompetente Kinder brauchen kompetente Väter**
- 101 Schuld und Unschuld in Beziehungen
- 103 Gedanken, die wir unterstützen, bestimmen unser Leben
- 104 Mit eigenen Aggressionen umgehen lernen
- 108 Zu sich selbst Ja sagen können
- 109 Aushalten – lieben und mögen
- 113 Paarbeziehung – Paarkonflikte
- 116 Paarkonflikte und wie als Vater damit umgehen
- 117 Väter und Trennung: das Zwei-Zuhause-Modell
- 122 Bonusvater statt Patchworkstress
- 122 Leuchtturm sein
- 128 Väter als Sparringspartner
- 131 Mit Erziehungskatastrophen umgehen lernen
- 132 Dialog und Familienrat
- 133 Das wird Schule machen
  
- 136 Zum guten Schluss
- 137 Danksagung
  
- 138 **Anhang**
- 138 Literaturverzeichnis
- 140 Anmerkungen
- 142 Der Autor