



# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
- Einleitung

## 1. Vater werden

- 1. 1. Mentale Vorbereitung
  - 1. 1. 1. Neue Rolle verstehen
  - 1. 1. 2. Ängste bewältigen
  - 1. 1. 3. Selbstbild als Vater
- 1. 2. Praktische Basics
  - 1. 2. 1. Finanzen neu ordnen
  - 1. 2. 2. Zeitmanagement
  - 1. 2. 3. Wohnsituation anpassen
- 1. 3. Work-Life als Papa
  - 1. 3. 1. Elternzeit planen
  - 1. 3. 2. Karriere vereinbaren
  - 1. 3. 3. Auszeiten einplanen

## 2. Papa im Alltag

- 2. 1. Aktive Vaterrolle
  - 2. 1. 1. Papa-Kind-Zeit
  - 2. 1. 2. Eigener Erziehungsstil
  - 2. 1. 3. Präsent sein
- 2. 2. Väter-Skills
  - 2. 2. 1. Stress bewältigen

- 2. 2. 2. Geduld entwickeln
- 2. 2. 3. Multitasking lernen
- 2. 3. Papa-Life-Balance
  - 2. 3. 1. Hobbys integrieren
  - 2. 3. 2. Freundschaften pflegen
  - 2. 3. 3. Eigene Bedürfnisse

### 3. Vater-Identität

- 3. 1. Rollenverständnis
  - 3. 1. 1. Moderne Vaterschaft
  - 3. 1. 2. Vorbilder finden
  - 3. 1. 3. Authentisch bleiben
- 3. 2. Persönliches Wachstum
  - 3. 2. 1. Neue Perspektiven
  - 3. 2. 2. Charakterentwicklung
  - 3. 2. 3. Prioritäten setzen
- 3. 3. Papa-Netzwerk
  - 3. 3. 1. Andere Väter treffen
  - 3. 3. 2. Erfahrungen teilen
  - 3. 3. 3. Support-Gruppen

### 4. Papa & Partnerschaft

- 4. 1. Beziehung neu
  - 4. 1. 1. Zeit zu zweit
  - 4. 1. 2. Kommunikation

- 4. 1. 3. Intimität
- 4. 2. Team-Eltern
  - 4. 2. 1. Aufgaben teilen
  - 4. 2. 2. Entscheidungen treffen
  - 4. 2. 3. Konflikte lösen
- 4. 3. Papa-Zeit
  - 4. 3. 1. Auszeiten nehmen
  - 4. 3. 2. Kraft tanken
  - 4. 3. 3. Balance finden
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

# **Vater werden & Papa sein: Der moderne Guide für werdende Väter**

## **Der praktische Papa Ratgeber für Einsteiger - Von mentaler Vorbereitung bis zur Work-Life- Balance als aktiver Vater**

164 Quellen

27 Fotos / Grafiken

16 Illustrationen

## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 12.2024  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover: 978-3-384-45878-0  
ISBN-Ebook: 978-3-384-45879-7

## **Rechtliches / Hinweise**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



# **Einleitung**

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert. Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



SaageBooks.com/de/papa-bonus-B21Y3M

# 1. Vater werden

 Die Entscheidung, Vater zu werden, markiert einen der bedeutendsten Wendepunkte im Leben eines Mannes. Doch wie bereitet man sich auf eine Rolle vor, die so vielschichtig und herausfordernd ist? Was bedeutet es heute, ein "guter Vater" zu sein, in einer Zeit, in der sich traditionelle Rollenbilder auflösen und neue Erwartungen entstehen? Die Vorbereitung auf die Vaterschaft umfasst weitaus mehr als die Anschaffung von Kinderwagen und Wickeltisch. Sie erfordert eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, den beruflichen Perspektiven und der Neuorganisation des Alltags. Dabei stellen sich grundlegende Fragen: Wie lässt sich die neue Rolle mit der Karriere vereinbaren? Welche finanziellen Anpassungen sind nötig? Und wie gelingt es, trotz aller Veränderungen die Balance zu wahren? Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass eine bewusste Vorbereitung auf die Vaterschaft nicht nur das Wohlbefinden der werdenden Väter stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf die gesamte Familienentwicklung hat. Dieses Kapitel bietet konkrete Orientierung für den Weg in die Vaterschaft - mit praktischen Ansätzen, die sich im Alltag bewährt haben.



## 1. 1. Mentale Vorbereitung



Die mentale Vorbereitung auf die Vaterschaft gehört zu den wichtigsten und gleichzeitig herausforderndsten Aspekten des Vater-Werdens. Wie gelingt der Übergang von der gewohnten Rolle in die neue Identität als Vater? Welche inneren Konflikte gilt es zu bewältigen und wie können Ängste konstruktiv verarbeitet werden? Die Forschung zeigt, dass sich die Vaterrolle in den letzten Jahrzehnten fundamental gewandelt hat. Während frühere Generationen oft primär als Ernährer fungierten, sind die Erwartungen an moderne Väter deutlich vielschichtiger. Dies eröffnet neue Chancen für eine erfüllende Vater-Kind-Beziehung, bringt aber auch neue Herausforderungen mit sich. Eine bewusste Auseinandersetzung mit der bevorstehenden Rolle, den eigenen Ängsten und dem sich entwickelnden Selbstbild als Vater kann den Übergang in diese neue Lebensphase wesentlich erleichtern. Die folgenden Abschnitte bieten evidenzbasierte Einblicke und praktische Ansätze, wie Sie sich mental optimal auf Ihre Vaterschaft vorbereiten können.

*„Studien zeigen, dass das Risiko für postnatale Depressionen bei Vätern doppelt so hoch ist wie in der allgemeinen Bevölkerung.“*

## 1. 1. 1. Neue Rolle verstehen



Die Entwicklung eines Verständnisses für die neue Rolle als Vater ist ein komplexer und vielschichtiger Prozess, der bereits während der Schwangerschaft beginnt. Studien zeigen, dass sich die Vaterrolle in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt hat, wobei Väter heute eine aktivere und emotionalere Rolle in der Kindererziehung einnehmen [s1]. Diese Veränderung bringt neue Herausforderungen mit sich, aber auch die Chance auf eine erfüllende Vater-Kind-Beziehung. Während der Übergangsphase zur Vaterschaft erleben viele Männer eine Achterbahnfahrt der Gefühle [s2]. Es ist völlig normal, dass Vorfreude und Ängste parallel existieren. Ein werdender Vater beschrieb es einmal so: "Manchmal wache ich nachts auf und stelle mir vor, wie ich mit meinem Kind spiele, und im nächsten Moment überkommt mich die Angst, ob ich ein guter Vater sein werde." Diese ambivalenten Gefühle sind ein natürlicher Teil des Prozesses [s3]. Besonders häufig berichten werdende Väter von der Sorge, die gleichen Fehler wie ihre eigenen Väter zu wiederholen [s3]. Um diese Ängste konstruktiv zu verarbeiten, kann es hilfreich sein, sich bewusst mit der eigenen Kindheit auseinanderzusetzen. Ein praktischer Ansatz ist das Führen eines Reflexionstagebuchs, in dem positive und negative Erfahrungen mit dem eigenen Vater festgehalten werden. Dies ermöglicht es, bewusst zu entscheiden, welche Verhaltensweisen man übernehmen und welche man anders gestalten möchte. Die finanzielle Verantwortung ist oft ein zentrales Thema, das Stress verursachen kann [s4]. Es ist ratsam, bereits während der Schwangerschaft einen realistischen Finanzplan zu erstellen und mögliche Veränderungen in der Arbeitssituation zu besprechen. Ein offener Dialog mit der Partnerin über gegenseitige Erwartungen und die Aufteilung von Verantwortlichkeiten kann dabei helfen, Unsicherheiten zu reduzieren. Studien zeigen, dass viele Väter sich mehr Informationen über die praktische Säuglingspflege wünschen [s4]. Eine proaktive Vorbereitung kann hier Sicherheit geben: Besuchen Sie Geburtsvorbereitungskurse, die speziell auch Väter einbeziehen, üben Sie das Wickeln an einer Puppe oder informieren Sie sich über die Entwicklungsphasen von Säuglingen. Die Beziehung zur Partnerin verändert sich zwangsläufig durch die neue Familiensituation [s2]. Um diese Transition gut zu meistern, ist es wichtig, regelmäßige Gespräche über Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen zu führen. Planen Sie bereits vor der Geburt, wie Sie als Paar verbunden

bleiben können, etwa durch festgelegte "Date Nights" oder gemeinsame Rituale. Ein oft unterschätzter Aspekt ist das Risiko für postpartale Depressionen bei Vätern [s4]. Warnsignale können anhaltende Schlaflosigkeit, Reizbarkeit oder das Gefühl der Überforderung sein. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Suchen von professioneller Unterstützung keine Schwäche, sondern eine verantwortungsvolle Entscheidung ist. Die neue Vaterrolle entwickelt sich nicht über Nacht, sondern ist ein gradueller Prozess [s3]. Wie beim Erlernen eines neuen Sports braucht es Zeit, Geduld und Übung. Setzen Sie sich realistische Ziele und feiern Sie kleine Erfolge. Zum Beispiel können Sie sich vornehmen, jeden Tag eine bestimmte Zeit ausschließlich mit dem Baby zu verbringen, um Ihre Bindung zu stärken. Ein wichtiger Schritt ist auch die Definition der eigenen Vaterrolle [s3]. Möchten Sie primär Beschützer, Spielgefährte oder Lehrer sein? Die Antwort muss nicht eindimensional sein, aber eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft bei der Entwicklung einer authentischen Vateridentität. Die Forschung zeigt, dass eine bessere Vorbereitung auf die Vaterschaft und gezielte Unterstützung während des Übergangs zur Elternschaft zu einer positiven Anpassung beitragen können [s1]. Nutzen Sie daher verfügbare Ressourcen wie Vätergruppen, Beratungsangebote oder Literatur zur Vorbereitung auf Ihre neue Rolle.



Vaterrolle <sup>[i1]</sup>

## Glossar

### **ambivalent**

Bezeichnet einen Zustand, in dem zwei gegensätzliche Gefühle oder Gedanken gleichzeitig auftreten und als gleich stark empfunden werden.

### **postpartale Depression**

Eine psychische Erkrankung, die nach der Geburt eines Kindes auftreten kann. Bei Vätern zeigt sie sich oft durch Rückzug, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten. Etwa 10% der Väter sind betroffen.

### **Transition**

Ein längerfristiger Veränderungsprozess, der den Übergang von einer Lebensphase in eine andere beschreibt. Beinhaltet psychologische, soziale und praktische Anpassungen.

## 1. 1. 2. Ängste bewältigen



Die Bewältigung von Ängsten ist ein zentraler Aspekt der mentalen Vorbereitung auf die Vaterschaft. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass besonders erste Väter eine Hochrisikogruppe für psychische Belastungen darstellen [s5]. Dies macht es umso wichtiger, sich aktiv mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Hormonelle Veränderungen spielen dabei eine oft unterschätzte Rolle. Studien belegen, dass auch Männer während der Vorbereitung auf die Vaterschaft hormonelle Schwankungen durchleben, die mit depressiven Verstimmungen in Verbindung stehen können [s5]. Ein offener Umgang mit diesen biologischen Prozessen kann helfen, die eigenen Gefühle besser einzuordnen und zu akzeptieren. Die Entwicklung eines persönlichen Selbstfürsorge-Plans ist dabei essentiell. Dieser sollte nicht als optionaler Luxus, sondern als notwendige Grundlage für das eigene Wohlbefinden verstanden werden [s6]. Konkret bedeutet das: Planen Sie regelmäßige körperliche Aktivitäten ein, achten Sie auf ausgewogene Ernährung und etablieren Sie Entspannungsroutinen. Ein werdender Vater berichtete beispielsweise, dass er jeden Morgen vor der Arbeit eine 20-minütige Joggingrunde einführte, die ihm half, den Kopf frei zu bekommen und Ängste abzubauen. Besonders wichtig ist die Entwicklung eines unterstützenden Umfelds. Die Forschung zeigt, dass das Risiko für postnatale Depressionen bei Vätern doppelt so hoch ist wie in der allgemeinen Bevölkerung [s7]. Suchen Sie sich daher frühzeitig Gesprächspartner - sei es in Form einer Vätergruppe, eines engen Freundes oder eines professionellen Beraters. Ein praktischer Ansatz ist das "Buddy-System": Finden Sie einen anderen werdenden oder frischgebackenen Vater als regelmäßigen Austauschpartner. Die Organisation des Alltags spielt eine wichtige Rolle bei der Angstbewältigung. Entwickeln Sie flexible Routinen und sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über eine faire Aufgabenverteilung [s8]. Ein konkretes Beispiel ist die Erstellung eines Wochenplans, der sowohl feste Betreuungszeiten als auch persönliche Auszeiten für beide Elternteile vorsieht. Negative Selbstgespräche können das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten als Vater stark beeinträchtigen [s6]. Entwickeln Sie daher bewusst positive Gegenentwürfe zu angstbesetzten Gedanken. Statt "Ich werde das nie schaffen" könnte ein hilfreicher Gedanke sein: "Ich lerne jeden Tag dazu und wachse an meinen Aufgaben." Die Erkennung von Warnsignalen für eine sich entwickelnde Depression ist wichtig. Typische

Anzeichen können Rückzug von sozialen Aktivitäten, anhaltende Angstgefühle oder negative Verhaltensweisen gegenüber dem Kind sein [s7]. Erstellen Sie einen persönlichen Notfallplan mit konkreten Handlungsschritten und Anlaufstellen für den Fall einer Verschlechterung Ihrer psychischen Verfassung. Ein oft vernachlässigter Aspekt ist die Bedeutung von Routinen und Struktur [s9]. Auch wenn sich der Alltag mit einem Neugeborenen oft chaotisch anfühlt, können kleine, verlässliche Abläufe Sicherheit geben. Entwickeln Sie beispielsweise ein eigenes Abendritual mit dem Baby oder eine feste Routine für die Übernahme bestimmter Pflegeaufgaben. Die Integration von Entspannungstechniken in den Alltag kann sehr hilfreich sein [s9]. Erlernen Sie beispielsweise einfache Atemübungen oder Progressive Muskelentspannung. Diese Techniken können in stressigen Momenten, etwa beim nächtlichen Aufstehen, schnell und effektiv eingesetzt werden. Besonders wichtig ist das Verständnis, dass die Suche nach Unterstützung keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein ist [s10]. Die Forschung zeigt deutlich, dass frühe Intervention bei psychischen Belastungen zu besseren Outcomes führt. Informieren Sie sich bereits während der Schwangerschaft über verfügbare Unterstützungsangebote in Ihrer Region.

## Glossar

### **postnatale Depression**

Eine psychische Erkrankung, die nach der Geburt eines Kindes auftreten kann. Symptome können Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und emotionale Überforderung umfassen. Tritt bei Vätern häufig später auf als bei Müttern, meist zwischen dem 3. und 6. Monat nach der Geburt.

### **Progressive Muskelentspannung**

Eine systematische Entspannungsmethode, bei der nacheinander verschiedene Muskelgruppen erst angespannt und dann bewusst entspannt werden. Wurde von Edmund Jacobson entwickelt und hilft bei der Stressreduktion.

### **1. 1. 3. Selbstbild als Vater**



as Selbstbild als Vater entwickelt sich maßgeblich durch aktive Teilhabe und fundiertes Wissen über die bevorstehende Rolle. Studien zeigen, dass viele Männer während der Schwangerschaft ein Gefühl der Ausgeschlossenheit erleben [s11], was ihr Selbstverständnis als zukünftiger Vater beeinträchtigen kann. Um diesem Gefühl entgegenzuwirken, ist es wichtig, sich aktiv in den Prozess einzubringen und gezielt nach Informationen und Bildungsangeboten zu suchen. Die Teilnahme an der Geburt stellt einen wichtigen Meilenstein für das väterliche Selbstbild dar. Väter, die bei der Geburt anwesend sind, beschreiben dies als prägende emotionale Erfahrung, die ihr Selbstverständnis als "Co-Protagonist" in der Elternschaft stärkt [s12]. Ein Vater beschrieb es so: "In dem Moment, als ich mein Kind zum ersten Mal sah, wurde mir klar, dass ich nun nicht mehr nur für mich und meine Partnerin, sondern für drei Menschen denken und planen muss." Der Zugang zu evidenzbasierter Information spielt eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung eines positiven Selbstbildes als Vater. Studien belegen, dass Väter durch fundiertes Wissen mehr Selbstvertrauen entwickeln und besser mit den Herausforderungen der Vaterschaft umgehen können [s13]. Ein praktischer Ansatz ist die Erstellung eines persönlichen Lernplans, der verschiedene Aspekte der Vaterschaft abdeckt - von praktischen Fähigkeiten wie Wickeln und Füttern bis hin zu emotionalen Kompetenzen. Besonders herausfordernd ist die Situation für sehr junge Väter. Sie müssen ihre Identität als Heranwachsender mit der neuen Rolle als Vater in Einklang bringen [s14]. Ein konstruktiver Umgang kann darin bestehen, bewusst Zeitfenster sowohl für väterliche Pflichten als auch für altersgerechte Aktivitäten einzuplanen. Ein junger Vater berichtete: "Ich habe gelernt, dass ich ein guter Vater sein und trotzdem Zeit mit meinen Freunden verbringen kann - es braucht nur mehr Planung." Die aktive Kommunikation mit der Partnerin trägt wesentlich zu einem positiven Selbstbild bei. Interaktive Gespräche über Erwartungen, Ängste und Wünsche fördern das gegenseitige Verständnis und stärken das Gefühl der Zugehörigkeit [s13]. Ein bewährter Ansatz ist das Führen eines gemeinsamen "Elternschafts-Tagebuchs", in dem beide Partner ihre Gedanken und Erfahrungen festhalten. Die Neuorganisation des Alltags nach der Geburt erfordert eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Zeitplanung [s12]. Entwickeln Sie bereits vor der Geburt ein flexibles Zeitmanagement-System, das Arbeit,

Familie und persönliche Zeit berücksichtigt. Ein praktisches Beispiel ist die Einführung eines digitalen Familienkalenders, in dem alle Termine und Verantwortlichkeiten transparent festgehalten werden. Die gezielte **Antenatalbildung**, die auch väterliche Perspektiven einbezieht, ist ein wichtiger Baustein für ein positives Selbstbild [s11]. Suchen Sie aktiv nach Geburtsvorbereitungskursen, die spezielle Vätermodule anbieten. Diese vermitteln nicht nur praktisches Wissen, sondern bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Vätern auszutauschen. Ein stabiles väterliches Selbstbild entwickelt sich durch das Bewusstsein der eigenen Bedeutung für die kindliche Entwicklung. Studien zeigen, dass informierte Väter ihre Rolle besser verstehen und wertschätzen [s13]. Erstellen Sie eine Liste Ihrer persönlichen Stärken und überlegen Sie, wie Sie diese in Ihre Vaterrolle einbringen können. Ein musikalischer Vater könnte beispielsweise früh damit beginnen, seinem Kind vorzusingen. Die Integration der Vaterrolle in die bestehende Identität ist ein gradueller Prozess, der Geduld und Reflexion erfordert. Führen Sie ein "Vaterschafts-Journal", in dem Sie Ihre Entwicklung dokumentieren und reflektieren. Notieren Sie Erfolge, Herausforderungen und Erkenntnisse, um Ihr wachsendes Selbstverständnis als Vater bewusst wahrzunehmen und zu gestalten.

## Glossar

### **Antenatalbildung**

Bildungsangebote und Kurse für werdende Eltern vor der Geburt des Kindes, die medizinische, psychologische und praktische Aspekte der Schwangerschaft und frühen Elternschaft vermitteln

## **Zusammenfassung - 1. 1. Mentale Vorbereitung**

- Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft betreffen auch werdende Väter und können zu depressiven Verstimmungen führen
- Das Risiko für postnatale Depressionen ist bei Vätern doppelt so hoch wie in der allgemeinen Bevölkerung
- Erste Väter stellen eine besondere Hochrisikogruppe für psychische Belastungen dar
- Die Vaterrolle hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer aktiveren und emotionaleren Rolle entwickelt
- Gezielte Antenatalbildung mit Vätermodulen verbessert nachweislich die Anpassung an die neue Rolle
- Progressive Muskelentspannung und Atemtechniken helfen effektiv bei nächtlichen Stresssituationen
- Ein "Buddy-System" mit anderen werdenden Vätern reduziert nachweislich Anpassungsschwierigkeiten
- Die Teilnahme an der Geburt stärkt das Selbstverständnis als "Co-Protagonist" in der Elternschaft
- Besonders junge Väter müssen ihre Identität als Heranwachsender mit der Vaterrolle in Balance bringen
- Evidenzbasierte Information führt zu besserem Umgang mit den Herausforderungen der Vaterschaft
- Frühe Intervention bei psychischen Belastungen führt zu nachweislich besseren Outcomes
- Die Entwicklung eines persönlichen Selbstfürsorge-Plans ist fundamental für das väterliche Wohlbefinden

## 1. 2. Praktische Basics



Die Vorbereitung auf ein Kind wirft viele praktische Fragen auf: Wie lässt sich die finanzielle Situation neu strukturieren? Welche Veränderungen sind in der Wohnung nötig? Und wie gelingt es, den Alltag mit Kind zu organisieren, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse völlig aus den Augen zu verlieren? Die ersten Monate nach der Geburt sind oft turbulent und emotional. Umso wichtiger ist es, die grundlegenden praktischen Aspekte bereits im Vorfeld zu durchdenken und zu regeln. Dabei geht es nicht nur um die offensichtlichen Dinge wie Kinderzimmereinrichtung oder Erstausstattung, sondern auch um nachhaltige Strukturen, die das Familienleben langfristig erleichtern. Eine gute Vorbereitung in den praktischen Bereichen schafft Sicherheit und Stabilität - zwei wichtige Voraussetzungen, um die neue Rolle als Vater entspannt und selbstbewusst anzugehen.

*„Experten empfehlen die Eröffnung eines gemeinsamen Haushaltskontos für Familienausgaben, das keine Überziehungsmöglichkeit haben sollte.“*