

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	7
<b>1</b>	<b>Papa ohne Plan</b>	12
	Ich werde Papa – aber kann ich das überhaupt?	14
	Wendepunkte	18
	Der Fels in der Brandung	21
	Der Bauch wächst	24
	Tanzen	25
	Der Beginn einer neuen Reise	28
<b>2</b>	<b>Neues Bewusstsein, alte Rollen?</b>	30
	Gleichberechtigt? Von wegen	32
	Parkplatznamen von gestern, Bullshit-Sätze und Duden-Fails	35
	Zahlen gegen das Schönmalen	38
	Ernährer vs. Hausfrau	42
	Unlearn and evolve	45
<b>3</b>	<b>Aktive Väter braucht das Land</b>	50
	Eine neue Rollendefinition	52
	„Welche Schuhgröße hast du eigentlich, Kind?“	54
	Warum Klischees über den tollpatschigen Mann nicht lustig sind	58
	Schief gewickelt	61
	Eltern zweiter Klasse?	65
<b>4</b>	<b>Der Spagat zwischen Familie und Beruf</b>	68
	Die Vater-Kind-Bindung	70
	Das Familie-Karriere-Dilemma	71
	Wie mir Pablo Escobar geholfen hat, ein Seepferdchenpapa zu werden	77
	Warum ich mir Vollzeitwerbsarbeit nicht mehr vorstellen kann	81
	Call of Duty	86

<b>5</b>	<b>Eltern werden und Paar bleiben</b>	90
	Eine neue Verantwortung	92
	Die Sache mit der Erwartungshaltung	95
	Schatz, bereit zum Entern?	99
	Wir müssen reden	101
	Wieder zueinanderfinden	104
<b>6</b>	<b>Unfuck Parenthood</b>	108
	Es ist nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen	110
	Elternschaft ist kein Wettbewerb	114
	Im Schlafanzug in den Kindergarten	117
	Das Paradoxon des Vermissens	122
	Rabenvater	124
<b>7</b>	<b>Positive Männlichkeit</b>	128
	Wann ist ein Mann ein Mann?	130
	Kaputte Männer und starke Kinder	135
	Alpha-Machos im Kino, sexistische Werbespots und gefährliche Männlichkeitsgurus	139
	Vorbild sein	145
	Positive Männlichkeit	148
<b>8</b>	<b>Was wir von unseren Kindern lernen können</b>	150
	Warum Adultismus ein Problem ist	152
	Unsere Kinder sind keine Kopien von uns selbst	156
	Mein Sohn im Prinzessinnenkleid	162
	Vom Mut, man selbst zu sein	165
	Kinder ihren eigenen Weg gehen lassen	169
<b>9</b>	<b>Die Eltern, die wir sein wollen</b>	172
	Trial and Error	174
	Reflexion statt Perfektion	177
	Die Rucksäcke, die wir mit uns herumtragen	180
	Aktive Vaterschaft ohne Schulterklopfen	183
	Danksagung	186
	Quellen, Literatur und weiterführende Verweise	187