

INHALT

VORWORT II

1. AUF DEN SPUREN DER VATERSCHAFT 15

- Sich frühzeitig einbringen 16
- Bereitschaft zur Elternzeit bewerten 18
 - Väter besser einbeziehen 20
- Vielfalt der Vaterschaft beachten 22
 - Wissen über Väter nutzen 25
- Vaterverhalten genauer betrachten 27
 - Komplexität bedenken 29
 - Neue Akzente setzen 30

2. VÄTER GESTERN UND HEUTE 35

- Vaterschaft neu denken 37
- Evolutionäres Erbe reflektieren 41
 - Paarbindungen entwickeln 44
- Alternative Lebensweisen begründen 46
 - Der Vaterschaft sicher sein 49
 - Partnerschaftstreue erhalten 52
 - Familiengründung anpacken 56
 - Sich nicht verunsichern lassen 60

3. MÄNNLICHKEIT UND VATERSCHAFT	65
Partnerschaftlichkeit umsetzen	67
Männliche Fürsorge bewerten	72
Männliche Identitäten betrachten	75
Testosteron entmystifizieren	80
Testosteronschwankungen aufklären	81
Sinkende Testosteronspiegel interpretieren	85
Väterliche Physiologie komplexer bewerten	87
Werdende Väter im Blick haben	89
4. KOMPETENTE VÄTER WERDEN	93
Vaterschaft vorausplanen	95
Geburt erleben	97
Geburtserleben verarbeiten	100
Partnerschaftskrisen bewältigen	103
Vaterglück genießen	106
Handlungsfähigkeit erwerben	110
Vaterkompetenzen aufbauen	113
Familie erweitern	117
5. MITEINANDER INS GESPRÄCH KOMMEN	123
Gesprächsstrukturen aufbauen	125
Gesprächspartner sein	127
Unverständliches überspielen und Brücken bauen	130
Mitteilungsfreude erhalten	132
Fragen stellen und Wortbedeutungen vertiefen	135
Dialoge fortentwickeln	137
Befindlichkeiten in Worte fassen	141
Kommunikation umfassend boostern	145

6. WENN VÄTER SPIELEN	149
Kinderspiele ernst nehmen	151
Emotionen ausleben	154
Sich körperlich austoben	156
Verhaltensprobleme abfedern	159
Kindliche Spielfantasien verstehen	163
Kulturelles Lernen unterstützen	166
Denkentwicklung stimulieren	167
Selbstwirksamkeit und Motivation stärken	170
7. WIE EINE BINDUNG ZUM VATER ENTSTEHT	175
Bindungen zum Vater entschlüsseln	179
Bindungen messbar machen	184
Vater-Kind-Bindungen bewerten	188
Emotional verfügbar sein	191
Zeit einräumen	193
Sich kümmern	195
Bindungen eigenständig entwickeln und einsetzen	198
Stimulieren, aktivieren und Rückendeckung geben	200
8. MACHT UND OHNMACHT DER VATERSCHAFT	205
Vereinbarkeitsdilemma angehen	207
Familiäres Engagement bestimmen	210
Stress im Familienalltag bekämpfen	213
Stressempfindlichkeit nachvollziehen	216
Kindheitserfahrungen reflektieren	219
Eigene Stressbewältigung verbessern	221
Kindliche Stressverarbeitung unterstützen	224
Vaterschaft aktiv entfalten	228

NACHWORT UND DANK	233
ANMERKUNGEN	237
LITERATURVERZEICHNIS	251
PERSONENREGISTER	273
SACHREGISTER	277