

Inhalt

Teil 1 – Väter und ihre Kinder. Ein Ratgeber.	8
KAPITEL 1	
Vermeidung von zu hohen Erwartungen als Elternfalle	9
KAPITEL 2	
Auswirkungen auf die Kinder	12
KAPITEL 3	
Quiz: Neigst du als Vater zu einem Drang nach Perfektion?	15
KAPITEL 4	
Einfach Zuhören & Kommunikation zählt	18
KAPITEL 5	
Lass los und lass sie wachsen	21
KAPITEL 6	
Kinder inspirieren, um Klarheit im Kopf zu erreichen	24
KAPITEL 7	
Paradigmen verstehen	27
KAPITEL 8	
Der Spirit des Vaterseins	30
KAPITEL 9	
Energie erhöhen	35
KAPITEL 10	
Führung und Teambildung	39
KAPITEL 11	
Menschlichkeit	42
KAPITEL 12	
Dankbarkeit	45
KAPITEL 13	
Mit Liebe präsent sein	48
KAPITEL 14	
Die Kraft der Überraschung	51

KAPITEL 15	
Wer du bist, macht einen Unterschied	54
KAPITEL 16	
Das Unbekannte willkommen heißen, ohne Ausreden	57
KAPITEL 17	
Ein neues Geschwisterchen in der Familie willkommen heißen	61
KAPITEL 18	
Leben, Lieben und Führen als Vater	64
KAPITEL 19	
Ritual zur Schlafenszeit	67
KAPITEL 20	
Meine Gedanken zum Vatersein	70
KAPITEL 21	
Wochenend-Achtsamkeitspraxis für Väter und Kinder	73
Teil 2 – Väter und ihre Kinder. Ein Arbeitsbuch.	75
KAPITEL 1	
Umgebung/Umfeld	76
KAPITEL 2	
Selbstbewusstsein & Selbstliebe	84
KAPITEL 3	
Ziele, die dich begeistern	96
Danksagung	101
Über den Autor	102
Über die Übersetzerin	103