

Inhalt

Vorwort ... von Volker Baisch	4
Vorwort ... von Bernd Neumann	6
Lasst die Väter ran!	8
Was wäre, wenn ... Vom Wunsch zur Wirklichkeit	9
Die Stellschrauben für die Zukunft	10
Wie war es eigentlich früher so als Vater?	13
Vaterrollen heute: eine bunte Vielfalt	14
Ein Vater für jede Altersstufe	16
Basics: Was jeder Vater wissen sollte	17
Warum Kinder Väter brauchen	18
Väter kriegen anders Kinder	19
<i>Prof. Dr. Gerald Hüther:</i>	
<i>»Eltern sollten sich als Schatzsucher verstehen«</i>	20
Checkliste: Was sollte ich rund	
um die Geburt beachten?	28
Das 1. Lebensjahr:	
mit Siebenmeilenstiefeln ins Leben	31
Von 1 bis 3: Lläuft – und will schon Dreirad fahren	56
Von 3 bis 6: Das Kindergartenkind wird flügge	61
Von 6 bis 10: neue Herausforderungen	
in der Grundschule	71
Checkliste: Worauf sollte ich als Vater speziell achten?	79
Beruflich erfolgreich,	
finanziell abgesichert	80
Für eine kinder-, väter-, elternfreundliche Gesellschaft	81
Wer will denn noch Kinder?	81
<i>Dr. Thomas Gesterkamp:</i>	
<i>»Lange Arbeitszeiten sind nicht väterfreundlich«</i>	88
Mehr Zeit fürs Glück: eine Frage der Balance	89
Die häufigsten Fragen zum Elterngeld	92
Checkliste: Elternzeit	96
Was sagt mein Arbeitgeber dazu?	98
Checkliste: Teilzeit	103

Und wer kümmert sich um die Kinder?	106
Checkliste: Kinderbetreuung	114
Organisation ist (nur) das halbe Leben	116
So gewinnen Sie Qualitätszeit	118
Checkliste: Qualitätszeit	120
Erhöhen Sie die Chancen, Ihre Ziele zu erreichen	120

Glückliche Eltern, glückliche Kinder 122

Verliebt, verlobt, verheiratet – und geschieden?	123
Was kommt nach der ersten großen Freude?	125
<i>Dr. Hans Jellouschek:</i>	
»Männer fühlen sich heute stärker zuständig für Beziehung und Familie«	126
So bleibt Ihre Beziehung intakt – und wächst sogar	131
Let's talk about Sex!	138
Beziehungskrisen meistern	138
Stress lass nach!	140
Checkliste: Stress in der Partnerschaft	142
Wenn schon Streit, dann bitte richtig!	144
Checkliste: Was tun, was lassen?	148
Was Liebe – nicht – ist	150

Auch Väter sind Männer 152

Männerfreundschaften: selten, aber wichtig	153
Der lange Arm des eigenen Vaters	154
Warum das soziale Netz so wichtig ist	156
<i>Pater Anselm Grün:</i>	
»Männerfreundschaften haben eine eigene Qualität«	157
Lassen Sie sich helfen!	159

Anmerkungen	160
Abbildungsnachweis	162
Schlafprotokoll	164
Hilfreiche Adressen	166
Literaturverzeichnis	170
Register	172
Impressum	176