

Peter Ballnik **Papa-Zeit**

52 Tipps für berufstätige Väter

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Einleitung	9
52 Tipps rund ums Jahr	12
Frühling	13
Aufmerksamkeit schenken trotz Berufsstress	14
Bestätigen im gemeinsamen Hobby	16
Naturverbunden durch Mutter Erde.	19
Halt geben durch Konfliktbereitschaft.	21
Lachen verbindet	24
Selbstvertrauen stärken	26
Geduld für gemeinsames Lernen	29
Die Liebe wächst mit ihren Aufgaben	31
Raufen, fair und gerecht.	34
Beständigkeit durch Alltagsrituale	36
Spielplatz bedeutet Abenteuer	38
Den empfundenen Stolz zeigen	41
Durch Trost Schmerzen lindern	43
Sommer.	47
Verwöhnen wie im Urlaub.	48
Als Vorbild Werte vermitteln	50
Zubettbringen.	53
Aufrichtig zuhören	55
Fußball hilft, Regeln zu akzeptieren	57

Entschuldigen kostet Überwindung	60
Ballspielen stärkt nicht nur die Motorik	62
Bauen weckt die Fantasie	65
Eis essen lässt Barrieren schmelzen.	67
Sehnsüchte erfüllen beim Campen	70
Abenteuer kann man bauen	72
Atmosphäre genießen am Feuer	75
Grenzen setzen kostet Nerven	77
Herbst	81
Nähe zulassen	82
Reisen als Auszeit vom Alltag	84
Im Sandkasten spielen als Passion	86
Weinen darf man	89
Beistehen, wenn's brennt	91
Stärke zeigen.	93
Reden braucht einen Plan	96
Kochen macht erfinderisch	98
Das Wandern ist des Müllers	101
Schwungvoll aus der Langeweile.	103
Eine Handpuppe für eine Befindlichkeit.	106
Drachen steigen lassen.	108
Mein Kind ist das erste Mal verliebt	110
Winter	115
Streiten will gelernt sein	116
Zeit ist ein kostbares Gut	118
Zirkus für Groß und Klein	121
Autonomie entwickelt sich	123
Faulenzen für Wilde	126
Fernsehen als Time-out	128
Geschichten vorlesen	130
Kuscheln zum Wohlfühlen	133
Gemeinsam ins Kino	135

Theaterspielen macht's möglich	137
Zeichnen verarbeitet Erlebtes	140
Mit der Erinnerung im Herzen trauern	142
Freiheit durch väterlichen Segen.	145
Der psychologische Hintergrund.	148
Warum Beruf und Vatersein kein Widerspruch ist –	
12 Wegweiser	149
Die Vaterpyramide	149
Das Fundament für Ihr Vatersein (Wegweiser 1–5)	151
Was Ihr Kind darüber hinaus von Ihnen braucht (Wegweiser 6–12)	154
Zweismam, dreismam; gemeinsam – das Spitzen-Elternteam	
in einer Hand.	161
Daumen	162
Zeigefinger	163
Mittelfinger	163
Ringfinger	164
Kleiner Finger	165
Der kleine Unterschied – tochtergemäß und sohngerecht	166
Töchter	168
Söhne	171
Die Väterkarriere für Karriereväter – wann, was, wie?	176
Schwangerschaft.	176
Geburt	177
Sprechen und laufen lernen	178
Kindergarten	179
Grundschule.	180
Weiterführende Schule	181
Einstieg in den Beruf	183

Ihr Kind braucht Vorfahrt? – Prioritäten	
für den Notfall	185
Bedroht und ausgelacht	186
Wut und Angst	187
Resigniert und unantastbar	188
Zum Schluss	193
Danksagung	195
Persönliche Literaturempfehlungen	197
Über den Autor	200