

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>KAPITEL 1 Zwei Monate für Papa, oder: Darf's ein bisschen mehr sein?</b> .....	17
Jeder Vater ist anders .....	20
<i>Typ Eins: Der Genießer</i> .....	20
<i>Typ Zwei: Der Alltagsvater</i> .....	21
<i>Typ Drei: Der Barrikadenstürmer</i> .....	24
Gute Gründe für die Auszeit .....	25
<i>Raus aus dem Job-Alltag!</i> .....	25
<i>Zwei sind mehr als einer</i> .....	27
<i>Die Subkultur entdecken!</i> .....	29
<i>Frauen verstehen!</i> .....	30
<i>Miterleben!</i> .....	31
Applaus gibt's keinen .....	32
Kerl sein – Kerl mit Kind .....	35
<b>KAPITEL 2 Was bringt's dem Kind?</b> .....	39
Das besondere erste Lebensjahr .....	40
Eine feste Bindung zum Vater .....	42

5

Von Jungs und »Meechen« .....	44
Von Vätern und Vätern .....	46
Von Wunsch und Wirklichkeit .....	47
Liebe, Leistung und gemeinsam Durchlebtes .....	49
Ein gutes Gefühl .....	51
<b>KAPITEL 3 Wie sag ich's meinem Chef? .....</b>	<b>53</b>
Erst denken, dann reden .....	54
<i>Nicht zu früh und nicht zu spät!</i> .....	54
<i>Mit allen reden!</i> .....	56
<i>Job und Unternehmen loben!</i> .....	57
<i>Nicht betteln!</i> .....	57
<i>Rückkehr betonen!</i> .....	59
<i>Vorteile fürs Unternehmen benennen!</i> .....	59
<i>Auf Vorbilder hinweisen!</i> .....	61
<i>Dem Chef ein Beispiel geben!</i> .....	62
<i>Plan B nicht vergessen!</i> .....	63
<i>Den Chef kennen!</i> .....	65
<i>In Kontakt bleiben!</i> .....	66
Gute Chefs .....	67
Schlechte Chefs .....	69
Feige Väter .....	73
<b>KAPITEL 4 Wie sag ich's meiner Frau? .....</b>	<b>77</b>
Jede Menge Ängste .....	78
<i>Angst vor dem Verspießern</i> .....	78
<i>Angst vor der Mega-Mutti</i> .....	79
<i>Angst, nicht modern zu sein</i> .....	80
<i>Angst vor der Enttäuschung</i> .....	81
Streit, der Paare stärken kann .....	82
<i>Kampf um Kompetenzen</i> .....	84

<i>Verantwortung abgeben ist schwer</i> .....	87
<i>Verantwortung annehmen ist schwer</i> .....	88
<i>Miteinander (ab)sprechen</i> .....	89
<b>KAPITEL 5 Wie meistere ich den Übergang? ..</b>	<b>91</b>
Abschied, Aufräumen, Anstoßen .....	93
Grenzen ziehen .....	95
Den Job aus dem Kopf kriegen .....	97
Nutze den Tag – er zieht sich .....	99
Kauf dich glücklich .....	100
Realistische Ziele setzen .....	101
Ich will arbeiten! .....	102
<b>KAPITEL 6 Geld her! .....</b>	<b>103</b>
Elterngeld als Starthilfe .....	105
<i>Was man bekommt und wo</i> .....	106
<i>Wo die Tücken lauern</i> .....	108
Es gibt noch mehr Geld! .....	110
<i>Kindergeld und Kinderfreibetrag</i> .....	111
<i>Kinderzuschlag</i> .....	113
<i>Mutterschaftsgeld</i> .....	114
<i>Ehegattensplitting</i> .....	115
<i>Rentenpunkte, Riester und Pflegeversicherung</i> ...	116
<i>Weitersuchen</i> .....	117
Geld zurücklegen! .....	118
<b>KAPITEL 7 Netzwerke knüpfen! .....</b>	<b>123</b>
Zurück zur Familie .....	126
<i>Her mit den Großeltern:</i>	
<i>Für eine kurze Auszeit!</i> .....	126

<i>Großeltern als Helfer in der Not</i> .....	128
<i>Routinierte Großeltern</i> .....	129
<i>Motivierte Großeltern</i> .....	130
<i>Großeltern sind auch nur Eltern</i> .....	131
Pass! Auf! Mein! Kind! Auf! .....	133
<i>Her mit dem Babysitter!</i> .....	133
<i>Her mit den Nachbarn!</i> .....	135
<i>Her mit den anderen Eltern!</i> .....	138
Du bist nicht allein! .....	140
<i>Gruppen, Gruppen, Gruppen</i> .....	140
<i>Väter unter sich</i> .....	141
<i>Urlaub mit Kind(ern)</i> .....	144
<i>Urlaubs kleiner Bruder</i> .....	147

#### KAPITEL 8 **Und was mache**

<b>ich jetzt die ganze Zeit?</b> .....	149
Der lange Tag .....	150
<i>Ein Elternzeittag von Jonas, mit sechs Monate alter Tochter</i> .....	150
<i>Ein Elternzeittag von Markus, mit zwölf Monate altem Sohn</i> .....	153
<i>Viel zu tun, nichts geschafft</i> .....	156
<i>Von Baumärkten und anderen Absurditäten</i> .....	157
<i>Zen, oder: Die Kunst, die Zeit zu vergessen</i> .....	158
<i>Routine und Rituale</i> .....	159
Alltäglicher Alltag .....	161
<i>Reden und Singen!</i> .....	163
<i>Das bisschen Haushalt ...</i> .....	166
Alltäglicher Ausnahmezustand .....	167
<i>In kleinen Happen leben</i> .....	168
<i>Einen »Gelben« gibt es nicht</i> .....	170
<i>Mit Luft planen</i> .....	171
<i>Katastrophen, Chaos und Langeweile</i> .....	172

<b>KAPITEL 9 Was macht das</b>	
<b>Kind den ganzen Tag?</b> .....	173
Kinder sind schwer zu verstehen .....	174
Kinder haben ihre eigene Agenda .....	176
Kinder forschen .....	177
<i>Kinder brauchen Pausen</i> .....	178
<i>Zusammen mit anderen forscht es sich netter</i> ....	180
<i>Kinder spielen mit Zeug,</i> <i>nicht bloß mit Spielzeug</i> .....	181
<i>Kinder wollen raus</i> .....	184
<i>Kinder erforschen unsere Grenzen</i> .....	185
<i>Kinder erforschen die Wohnung</i> .....	186
Kurse besuchen .....	190
<b>KAPITEL 10 Kleine Fluchten</b> .....	193
Flieden allein .....	195
<i>Mit Freunden fliehen</i> .....	196
<i>Flucht ankündigen</i> .....	196
<i>Die Win-Win-Flucht</i> .....	197
<i>Eine Stunde Freigang</i> .....	197
<i>Hobbys erfinden</i> .....	199
<i>Das Prinzip Semi-Distanz</i> .....	199
Flieden zu zweit .....	200
<i>Kino zu Hause</i> .....	200
<i>Babysitter rein, Eltern raus</i> .....	201
<i>Schieben und schieben lassen</i> .....	202
<i>Sex</i> .....	203
Flieden mit Kind .....	205
<i>Spazierengehen mit Café</i> .....	205
<i>Das Kind als Fitnesstrainer</i> .....	206

KAPITEL 11	<b>Allein unter Frauen</b>	209
Freude, Verblüffung, Vereinnahmung		209
<i>Brüste und Fläschchen</i>		210
<i>Ein Hoch auf die Frauen</i>		213
Diskriminierung, Sex, Kopfkino		214
<i>Sexy Papa</i>		216
<i>Nur in deinem Kopf</i>		218
Rückfall ins Klischee		222
<i>Muttermund tut Irrsinn kund</i>		222
<i>Zieh was Anständiges an für die Damen</i>		224
KAPITEL 12	<b>Wenn es nicht das erste Kind ist</b>	225
1 + 1 ≠ 2		226
<i>Geschwindigkeit wird belohnt</i>		226
<i>Die Minus-Eins-Regel</i>		227
Der alltägliche Wahnsinn		229
<i>Ein typischer Elternzeittag von Yassin,</i> <i>Töchter neun und neunzehn Monate alt</i>		229
<i>Rush-Hour</i>		235
<i>Die spielen dann ja bestimmt zusammen!</i>		236
<i>Eifersucht, oder: Meins!! – Nein, meins!!</i>		237
Was hilft		238
<i>Doppelt hält besser</i>		239
<i>Die Kleine-Familie-trifft-große-Familie-Regel</i>		241
<i>Routine = Entspannung</i>		242
<i>Schwester!!!!!!!!</i>		244
KAPITEL 13	<b>Und danach?</b>	245
Papa kriegt Gefühle		245
Kinderbetreuung – so baut man sein Kartenhaus		248
<i>Teurer Spaß: Die Doppelverdiener-Familie</i>		249

<i>Karte für Karte aufstellen</i> .....	250
<i>Das Danach beginnt schon davor</i> .....	252
<i>Abenteuer Kindergarten</i> .....	254
Zurück im Job bleibt alles anders .....	257
<i>Volle Pulle Vollzeit</i> .....	258
<i>Teilzeitarbeit? Hurra!</i> .....	262
<i>Sprich mit ihr!</i> .....	266
Es gibt kein Zurück .....	267
<b>Das Nachwort unserer Frauen</b> .....	269