



VOM GRÜNDER  
VON **PA PAPA** de

MICHAEL  
SCHÖTTLER

Die besten  
Tipps für die  
Jahre 1-6

DER PRAKTISCHE  
**PAPA**  
RATGEBER



Liebevoll begleiten,  
entspannt erziehen



**humboldt**

MICHAEL  
SCHÖTTLER

---

DER PRAKTISCHE  
**PAPA**  
**RATGEBER**

---

Liebevoll begleiten,  
entspannt erziehen



# INHALT

## So gelingt der Start als Papa

13

Die besten Tipps von Vätern für Väter –  
papa.de und wie dir dieser Ratgeber hilft ..... 14

## Fünf Glücksgeheimnisse entspannter Väter

15

1. Liebe dein Kind – und zeige es ..... 16
2. Packe dein Handy weg ..... 17
3. Lebt gemeinsame Rituale ..... 18
4. Nimm dir Zeit – nur für dich ..... 19
5. Nehmt euch Zeit – auch für die Partnerschaft ..... 19

## Crashkurs: Die ersten Lebensjahre deines Kindes

21

- Erstes Lebensjahr (0 bis 1)** ..... 22
- Die Basis: Bindung schaffen ..... 22
- Dauerthema Schlaf ..... 22
- Rasante Entwicklung ..... 23
- Alle U-Untersuchungen wahrnehmen ..... 24
- Zweites Lebensjahr (1 bis 2)** ..... 26
- Die Persönlichkeit deines Kindes ..... 26
- Der eigene Wille. Teil I ..... 27
- Bewusst erziehen – mit Konsequenz ..... 27
- Gesundheit und körperliche Entwicklung ..... 28
- Drittes Lebensjahr (2 bis 3)** ..... 29
- Besonderheiten im dritten Lebensjahr ..... 30
- Vorbild sein ..... 30
- Bewegungsdrang ..... 31
- Viertes Lebensjahr (3 bis 4)** ..... 33
- Der eigene Wille Teil II ..... 33
- Papa, ich habe Angst ..... 34
- Wachstumsschübe werden weniger ..... 34
- Scham und Peinlichkeit ..... 35

<b>Fünftes Lebensjahr (4 bis 5)</b> .....	36
Tolles Lebensjahr für spielerisches Lernen .....	37
Kreativität, Musik und Sport fördern .....	37
Änderungen im Verhalten deines Kindes .....	38
Lernen ist ein Prozess .....	39
<b>Sechstes Lebensjahr (5 bis 6)</b> .....	40
Schulreife: körperliche und geistige Untersuchung .....	41
Lernen, loszulassen .....	41
Kostet die Zeit vor der Einschulung noch einmal aus .....	42

## **So begleitest du dein Kind durch wichtige Phasen 45**

<b>Laufen lernen</b> .....	46
Vom Krabbeln zum Laufen .....	46
Nach oben: Hochziehen und Stehen .....	47
Eigenes Tempo erlauben .....	47
Die ersten Schritte .....	48
Das Prinzip Loben .....	48
<b>Sprechen lernen</b> .....	49
Sich mitteilen – Schreien ist auch nur eine Sprache .....	49
Vorlesen – Lernen ganz nebenher .....	51
Soll ich mein Kind korrigieren oder nicht? .....	51
Wir sind das Vorbild .....	52
Bitte oder kein Bitte? .....	53
Lob ist Lob und Kritik ist Kritik .....	54
Sprachprobleme erkennen .....	54
<b>Nuckel entwöhnen</b> .....	56
Was bewirkt der Nuckel eigentlich? .....	56
Wie bekomme ich ihn wieder weg? .....	56
Richtig und falsch gibt es kaum .....	57

<b>Lesen und Rechnen lernen</b> .....	58
Mit Spiel und Spaß zum Erfolg .....	58
Vorlesen und Vorlesen lassen .....	59
Rechnen beginnt mit den Zahlen .....	59
Schreiben üben .....	60
Spiel- und Lerncomputer .....	60
Die Seele deines Kindes .....	62
Einmal ohne Windel, immer ohne Windel .....	62
Wie fange ich an? .....	63
In welchem Alter muss ein Kind trocken werden? .....	63
<b>Sport und Schwimmen</b> .....	65
Baby lieben Wasser .....	65
Sport für eine gesunde Entwicklung .....	65
<b>Selbstständig werden</b> .....	67
Vorteile für alle Seiten .....	67
Selbstständig bedeutet nicht ohne Kontrolle .....	68
Fehler machen ausdrücklich erlaubt .....	68
Auch Regeln gehören zur Selbstständigkeit .....	69
Welche Regeln können helfen, wenn das Kind selbstständig wird? ..	69
Familienalltag gemeinsam meistern .....	71
Bitte nicht erpressen oder belohnen .....	71
<b>Erkundung der eigenen Sexualität</b> .....	73
Sexuelle Selbstbestimmung .....	73
Nein sagen lernen .....	74
Sexualität entmystifizieren .....	74
Deinem Kind den Körper erklären .....	74
Thema Selbstbefriedigung .....	75
Spätestens in der Schule muss ein Verständnis dafür da sein .....	76

<b>Krisen (Trennung, Tod)</b> .....	77
Übermitteln der Nachricht .....	77
Aufklärung als Vorbereitung .....	78
Trauer zulassen .....	79
Beerdigungen und Co. ....	79

## **So meisterst du typische Alltagssituationen 81**

<b>Essen – von Biokost bis Fast Food</b> .....	82
Eltern haben kaum noch Zeit zum Kochen .....	82
Gesundes gehört immer mit auf den Tisch .....	82
Süßigkeiten sind keine Belohnung .....	83
Vorbild sein .....	83
Für fast alles gibt es Alternativen .....	83
Trinken – der oft unterschätzte Zuckerlieferant .....	83
Gegessen wird, was auf dem Tisch steht .....	84
Der Zucker macht die Zähne kaputt .....	84
<b>Medien</b> .....	86
Auf die Dosis kommt es an .....	86
Passive Beschallung .....	86
Der Fernseher ist keine Kinderparkstation .....	87
Aufmerksamkeitsspanne des Kindes beachten .....	88
Spielekonsolen und Tablets .....	88
Hyperaktivität, Konzentrationsschwächen, Abhängigkeiten .....	88
<b>Langeweile</b> .....	90
Volles Kinderzimmer – trotzdem Langeweile .....	90
Alternativen aufzeigen .....	90
Aufbau und Abbau .....	91
Kreativität und Talent fördern .....	91
Was aber, wenn aus Langeweile Frust wird? .....	93

<b>Austesten von Grenzen</b> .....	93
Wie viel „testen“ ist normal? .....	93
Mein Kind schmeißt sich im Laden auf den Boden und bockt .....	94
Kompromisse finden – der Mittelweg .....	95
Lösungsmöglichkeit in „Grenzsituationen“ .....	96
<b>Trotz</b> .....	98
Konsequentes Handeln hilft dem Kind und dir .....	98
Leichter gesagt als getan .....	98
Die Trotzphase überstehen .....	99
Belohnen, um die Situation zu entlasten? .....	99
Aggressionen .....	100
Kratzen, beißen, schlagen .....	100
Die Frage nach dem Warum .....	100
<b>Gewalt</b> .....	102
Schmerz verstehen .....	102
Seine Kraft falsch einschätzen .....	103
Gewalt als Ausdruck einer Entwicklungsstörung .....	103
Ab wann ist es nicht normal? .....	104
Was kann ich tun? .....	104
<b>Streit mit dem Kind</b> .....	106
Streit auf Augenhöhe – ist das möglich? .....	107
Wieso Streiten mit dem Kind wichtig ist .....	107
Soll ich jetzt alles mit meinem Kind diskutieren? .....	108
Lasst euer Kind auch mal „gewinnen“ .....	108
<b>Zähneputzen</b> .....	109
Ab wann? .....	110
Wie oft? .....	110
Die beste Art des Zähneputzens .....	110
Ab wann putzen Kinder sich alleine die Zähne? .....	110
Mein Kind lässt sich nicht die Zähne putzen .....	111

<b>Schlafen</b> .....	111
Wieso der Schlaf so wichtig ist .....	112
Wie viel Schlaf braucht mein Kind? .....	112
Was ist mit dem Mittagsschlaf? .....	112
Kinder ohne Stress hinlegen .....	113
Feste Rituale, die Spaß machen .....	113
Einschlafen leicht gemacht .....	114
Alpträume bekämpfen .....	114
Muss mein Kind eigentlich alleine schlafen? .....	115
Schlafsack bis mindestens zwei Jahre .....	116
<b>Dein Kind beschäftigen für eine gewisse Zeit</b> .....	117
Ein eigenes Reich .....	117
Malen und Basteln .....	117
Zu Freunden schicken .....	118
Helfen lassen .....	118
Zum Spielen nach draußen .....	118
Puzzle und Bauklötze .....	119
<b>Spiel &amp; Spaß/Papa-Kind-Zeit</b> .....	119
Toben macht glücklich .....	119
Tipps für neue Ideen sammeln .....	120
Museum und Kultur .....	120
Spielt mit eurer Fantasie .....	121
Gemeinsam statt einsam – Handy aus .....	121
Drücke deine Gefühle aus .....	122
Bitte nicht schimpfen .....	122
<b>Familienzeit</b> .....	123
Sorge für deine Ausgeglichenheit .....	123
Zeit ist kostbar .....	124
Monats-Highlights .....	124
Pro Trip Geld zur eigenen Verantwortung .....	125

Wenn es mal kracht .....	125
Was, wenn das Kind die gemeinsame Zeit nicht möchte? .....	126
<b>Urlaub</b> .....	127
Geeignetes Urlaubsziel .....	127
Wie weit kann ich reisen? .....	128
Auf was sollte ich beim Hotel achten? .....	129
Die Zeit vor Ort .....	129

## **So machst du dein Kind zu einem glücklichen Menschen 131**

<b>Gewaltfreie Erziehung</b> .....	132
Jedes Kind hat das Recht auf gewaltfreie Erziehung .....	132
Welche Möglichkeiten der Erziehung habe ich? .....	132
Die Leitplanke – ein hilfreiches Bild .....	133
Verständnis statt Konfrontation .....	134
<b>Vertrauen und Verantwortung übertragen</b> .....	136
Wir können unsere Kinder nicht vor allem schützen .....	136
Ihr entscheidet, wann und wie viel .....	137
Verantwortung Stück für Stück übertragen .....	137
Ab wann nimmt man erteiltes Vertrauen wieder zurück? .....	138
Wo sind die Grenzen zwischen Vertrauen, Selbstständigkeit und sich selbst überlassen? .....	138
<b>Sozial kompetent: Erziehung zu einem liebevollen Menschen</b> .....	140
Vorbildfunktion .....	140
Kinder brauchen Kinder .....	140
Mein Kind hat soziale Schwierigkeiten .....	141
Keine Scham bei professioneller Hilfe .....	142
Nur Liebe lässt einen Menschen liebevoll werden .....	142
„Wenn sich Mama und Papa trennen, können sie sich ja auch von mir trennen“ .....	143

<b>Talente erkennen und fördern</b> .....	144
Testen, testen, testen .....	144
Talent ist nicht alles .....	144
Talent erkannt – und nun? .....	145
Stolz sein, egal wie erfolgreich das Kind ist .....	146
<b>Gesundheit und Bewegung</b> .....	146
Bewegung ist entwicklungsfördernd .....	146
Bewegung – und zwar jeden Tag .....	147
Ein Kind ist eigentlich kein Bewegungsmuffel .....	147
Das Handy gehört weg .....	148
<b>Andere Meinungen akzeptieren lernen, Regeln verstehen</b> .....	149
Regeln sind nicht starr .....	149
Über Regeln diskutieren .....	150
Andere Meinungen akzeptieren lernen .....	151
Meinung hat Grenzen .....	152

## **Was du wissen solltest: Rechtliches, Finanzielles, Kindersicherheit, Gesundheit**

**153**

<b>Rechtliches mit Bezug zum Kind</b> .....	154
Verheiratet zu sein ist noch das rechtliche Maß .....	154
Unverheiratet: alle Pflichten, aber keine Rechte .....	155
Aufenthaltsbestimmungsrecht .....	155
Sorgerecht .....	155
Die Trennung .....	156
Kindeswohl: das A und O .....	156
<b>Finanzielles (Kindergeld, Wohngeld, finanzielle Sorgen)</b> .....	157
Das steht dir zu .....	158
Arbeitgeber kann Kitagebühren übernehmen .....	158
Krankenversicherung .....	159
Finanzielle Sorgen oftmals nicht unberechtigt .....	159

<b>Sichere Kindheit: Verletzungen vorbeugen</b> .....	160
Wie viel Sicherheit ist notwendig? .....	160
Gefahrenanalyse .....	161
Einen Mittelweg finden .....	162
<b>Mein Kind ist krank</b> .....	163
Befrag nicht das Internet .....	163
Ruhig bleiben .....	163
Die Kinderapotheke zu Hause .....	164
Empfehlung: Erste-Hilfe-Kurs für Eltern .....	165
Impfen – Sicherheit überwiegt Risiko .....	165
Arztbesuche .....	166
So mag dein Kind auch den Arzt .....	167
Bleibe selber ruhig .....	167
Ablenkung funktioniert oftmals super .....	168
Freistellung und Kinderkrankengeld .....	168
<b>Quality Time mit Papa</b> .....	169
Die beliebtesten Vater-Kind-Aktivitäten in den ersten drei Jahren ..	169
Die beliebtesten Vater-Kind-Aktivitäten in den Jahren vier bis sechs	172

## **Das musst du haben**

**175**

<b>Kinderzimmer</b> .....	176
Ab wann ist es ein Muss? .....	176
Zwei Kinder: ein gemeinsames Zimmer oder jedes getrennt? .....	176
Was gehört ins Kinderzimmer? .....	177
Kinderzimmer Facebook-Gruppe mit mehr als 50 000 aktiven Mitgliedern .....	178
<b>Kleidung</b> .....	178
Am Nacken fühlen .....	178
Mütze ist wichtig .....	179
Neu oder gebraucht? .....	179

Lieber etwas zu groß als zu klein .....	179
Müssen es Markenklamotten sein? .....	179
<b>Kinderwagen, Kindersitze</b> .....	180
Kinderwagen müssen gut verstaubar sein .....	180
Babyschale – wie groß soll sie sein? .....	180
Stabilität und Fahrverhalten .....	181
Bis zu welchem Alter ist der Buggy ok? .....	181
<b>Kindersitze (Auto &amp; Fahrrad)</b> .....	181
Die verschiedenen Arten beim Fahrrad .....	182
Die verschiedenen Arten beim Auto .....	182
Kopfschutz bei allen Modellen wichtig .....	184
Fazit: Lasst euch gut beraten .....	184
<b>Fahrrad fürs Kind</b> .....	184
Welche Größe muss das Fahrrad haben? .....	185
Neu oder gebraucht? .....	186
Verkehrssicherheit .....	186
Muss ich als Papa auf der Straße fahren? .....	187
Fahrradfahren ist gefährlich .....	187
<b>Spiele/Spielzeug</b> .....	188
Wie viel Spielzeug braucht mein Kind? .....	188
Spielzeug-Basar, Trödelmarkt und Verkaufgruppen .....	188
Spielzeug spenden .....	189
Spielzeug Sicherheit .....	189

# SO GELINGT DER START ALS PAPA

Papa zu werden – jeder stellt sich das anders vor. Doch die Ratschläge, welche wir im Vorfeld von anderen Vätern erhalten, sind oft reine Sprüche wie „Na dann schlaf schon mal vor, dazu wirst du später nicht mehr kommen“. Diese bereiten einen nicht wirklich vor, und so wünscht man sich in manchen Momenten – ist das Kind dann da und Teil des eigenen Lebens – dass man einiges gerne vorher gewusst hätte.

Das eigene Kind ist etwas ganz Besonderes, bringt aber neben ganz viel Freude und Glück auch Herausforderungen mit sich. Plötzlich finden wir uns in ungeahnten, komplett neuen Situationen wieder.

Wir Väter erleben die Zeit der Schwangerschaft und das erste Lebensjahr anders als die Mutter. Und auch in den folgenden Jahren gehen wir oft mit einem unterschiedlichen Blick und anderem Verhalten auf die Kinder zu.

Aus diesem Grund richte ich mich in diesem Buch speziell an die Papas. Gerade weil wir einige Dinge anders sehen, anders handeln und eben auch anders fühlen, will unser Blickwinkel hier besonders berücksichtigt werden. Nicht jedes Thema kann dabei abschließend behandelt werden, aber es sollen sich Perspektiven eröffnen. Wer weiterführende Informationen zu einem bestimmten Themenbereich benötigt, findet diese zum Beispiel auf [papa.de](http://papa.de) und in der geschlossenen Papa-Gruppe (Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by [papa.de](http://papa.de)).

Disclaimer: Ich bin kein Arzt und kein Rechtsanwalt. Meine Beschreibungen und Tipps vor allem zu juristischen und gesundheitlichen Themen sind sorgfältig geprüft, spiegeln aber lediglich meine Erfahrungen und mein Wissen sowie die Erfahrungen und das Wissen aus der Papa-Gruppe wider.

### **Die besten Tipps von Vätern für Väter – papa.de und wie dir dieser Ratgeber hilft**

Mein Name ist Michael Schöttler, ich bin 40 Jahre alt, habe zwei Jungs und meine Frau ist gerade mit dem dritten Kind schwanger. Ich betreibe die Webseite [papa.de](http://papa.de) mit den dazugehörigen Social-Media-Profilen. Wir haben knapp 200000 Fans und in der geschlossenen Papa-Gruppe (Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by [papa.de](http://papa.de)) befinden sich fast 50000 Väter.

Dieses Buch schreibe ich nicht, weil ich denke, wir Väter seien nicht in der Lage, ohne Hilfe ein Kind großzuziehen. Im Gegenteil. Das Thema Papa beschäftigt mich jeden Tag und im Austausch mit Tausenden Vätern. Und ich muss (mit etwas Stolz) zugeben, dass wir das Thema Kind und Erziehung sehr gut draufhaben. Ich schreibe dieses Buch, weil ich weiß, dass wir Väter heute an der Erziehung unserer Kinder interessiert sind und unser Wissen gerne noch vertiefen wollen. Denn jedes Kind ist so unterschiedlich und bringt seine eigenen Probleme und Besonderheiten mit sich. Gerade Väter mit mehreren Kindern werden das kennen: Da denkt man, beim zweiten Kind kann einen nichts überraschen, man kennt ja alles vom ersten und dann ist auf einmal alles anders.

Lasst euch also von diesem Buch inspirieren, lernt neue Sichtweisen und Herangehensweisen kennen und vor allem nutzt die praktische Erfahrung von Tausenden Vätern, die mit in dieses Buch eingeflossen ist.

# FÜNF GLÜCKSGEHEIMNISSE ENTSPANNTER VÄTER



Für unsere Kinder wollen wir das Beste. Genauer betrachtet brauchen Kinder in den ersten Jahren gar nicht viel. Sie brauchen vor allem uns – unsere Liebe, unsere Aufmerksamkeit und unsere Zeit. Mit diesen Glücksgeheimnissen legen wir den Grundstein zu einer gelungenen Papa-Kind-Beziehung.

## 1. Liebe dein Kind – und zeige es

Wir alle lieben unsere Kinder, aber zeigen wir es ihnen auch – offen und ausreichend? Seien wir ganz ehrlich: Vieles, was wir besser machen wollten als unsere Eltern, bleibt im Alltag auf der Strecke. Wie oft sind wir gestresst und die Kinder bekommen unsere schlechte Stimmung ab?

Zum Erziehungsalltag gehört manchmal Schimpfen, doch viel öfter sollten wir unseren Kindern sagen, dass wir sie lieben. Wir dürfen nicht davon ausgehen, dass sie es wissen oder von selbst merken.

Deshalb: Sage und zeige deinem Kind so oft wie möglich, dass du es liebst.

Erziehen bedeutet, unseren Kindern Wärme und Zuneigung zu schenken. Lasst euch bloß nicht einreden, ihr dürft eure Kinder nicht in den Arm nehmen oder ihnen keinen Kuss geben. Gerade in den ersten Lebensjahren ist körperliche Nähe für die Kinder so wichtig. In der heutigen Zeit, in der Kindesmissbrauch und Kinderpornografie fast konstante Themen in den Medien sind, trauen sich viele (vor allem Papas) nicht mehr, körperliche Nähe zuzulassen. Doch das Kind sollte wissen, dass es damit zu euch kommen darf. Hast du in den ersten Jahren dein Kind nie in den Arm genommen, wird es später nicht von sich aus zu dir kommen und danach fragen. Der entscheidende Punkt, mit dem ihr die Frage nach „Wie viel Nähe braucht mein Kind?“ beantworten könnt, ist: Euer Kind bestimmt, mit welcher und wie viel Nähe es sich wohlfühlt.

Jedes Kind hat andere Bedürfnisse und geht mit dem Thema Liebe und Zuneigung zu den Eltern anders um. Aber wir als Eltern müssen ihnen vorleben, dass Liebe und Zuneigung ein wichtiger Bestandteil

der Familie sind. Wie sollen sie sonst, wenn sie älter sind, mit dem Thema richtig umgehen können?

Beherrzigt du das, wirst du eine gute und liebevolle Beziehung zu deinem Kind aufbauen.

## 2. Packe dein Handy weg

Ich selber kämpfe jeden Tag mit diesem Punkt, habe aber meine Zeiten am Handy schon drastisch runtergefahren. Gründe, auf das Handy zu schauen, gibt es viele. Sei es beruflich, mal eben die E-Mails checken, im Social Web nachschauen, was es Neues gibt oder sich mit Freunden schreiben. Das Handy ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Die meisten von uns kennen noch eine handyfreie frühe Kindheit, aber versetzt euch mal eine Sekunde in euer Kind. Es spielt, freut sich und möchte euch zeigen, was es gerade entdeckt hat – und ihr seid am Handy. Fragt euch euer Kind etwas, antwortet ihr ganz nebenbei, ihr blickt nicht einmal auf. Welches Gefühl löst das in euch aus?

Ich lege mein Handy in der Familienzeit nun bewusst weg und versuche, es vor den Kindern nur zu nutzen, wenn es sein muss.

Die Zeit mit unseren Kindern gibt uns keiner wieder, wollen wir sie wirklich mit dem Handy verschwenden? Wollen wir unseren Kindern das Gefühl geben, nur eine Nebensache zu sein?

### 3. Lebt gemeinsame Rituale

Im Idealfall sind Mama und Papa die Größten für die eigenen Kids. Sie lieben es, mit uns Zeit zu verbringen und noch viel mehr lieben sie feste Rituale.

Legt einen Tag in der Woche fest, an dem ihr immer Zeit habt und dann etwas gemeinsam macht – nur du und dein Kind. Das kann ein Spieleabend sein, darf aber auch gerne ein Filmabend sein.

Ich habe zwei Jungs und wir machen jeden Samstag einen Fußballabend mit Chips. Die Idee kam im Übrigen vom älteren, der selber Fußball spielt. Ich selbst bin gar kein so großer Fußballfan, aber den Jungs gefällt es. Schon Tage vorher erinnern sie mich: „Papa, wir müssen für Samstag noch Chips einkaufen.“ (Manchmal vermute ich, dass ihnen der Fußball egal ist und sie nur auf die Chips heiß sind ☺.)

Findet also eine Sache, bei der ihr ein, zwei Stunden zusammen seid und gemeinsam Spaß habt. Wenn sich die Kids im Vorfeld darauf freuen und traurig sind, wenn eure Verabredung mal ausfällt, habt ihr ein festes Familienritual geschaffen. Euren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt:

- Ausflug
- Gemeinsames Kochen/Backen (bei dem die Kids alles machen – so gut es geht)
- Basteln, Werken, Malen, Dekorieren usw.
- Gemeinsam Musik machen
- Der Wunschtage – einer darf aussuchen, was gemacht wird, wöchentlich wechselnd
- Spielplätze entdecken (ob draußen im Wald oder in der Stadt, denn wieso immer auf den gleichen gehen und nicht mal in der Umgebung einen anderen ausprobieren)

Wichtig ist Kontinuität! Der Tag muss wirklich geschützt werden und sollte nur in Ausnahmefällen ausfallen. Probiert aus, bis ihr eine Aktivität gefunden habt, welche allen Spaß macht.

#### **4. Nimm dir Zeit – nur für dich**

Zeit nur für dich? Wie kann dich das zu einem noch besseren Papa machen? Im Grunde ist es ganz einfach. Du kennst sicherlich den Spruch: „Um andere glücklich zu machen, musst du selbst glücklich sein.“

Darum geht es. Wenn du deine eigenen Interessen immer hintanstellst und vor lauter Aufgaben und Verpflichtungen nur noch gestresst bist, wird das negative Auswirkungen auf dein Familienleben haben. Zeit für dich ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit. Egal ob der Besuch im Fitnessstudio oder Zocken am PC oder an der Spielekonsole.

Und weil es oftmals gar nicht so einfach ist, diese Zeitfenster einzurichten, ist Zeitmanagement eines der wichtigsten Dinge, die du als Papa lernen musst. Dabei solltest du darauf achten, dass die verfügbare Zeit für Familie, Beruf und Partnerschaft im Gleichgewicht ist und du einen Teil für dich reservierst.

#### **5. Nehmt euch Zeit – auch für die Partnerschaft**

Im Idealfall hast du oder wirst du irgendwann neben deinem Kind auch einen Menschen an deiner Seite haben. Und damit eine Partnerschaft funktioniert, braucht es gemeinschaftliche Zeit, in der sich nicht alles ums Kind dreht, sondern nur um euch. Viele Partnerschaften leiden genau darunter. Wenn ihr euch aktiv mit dem Thema Partnerschaft beschäftigt, euch Zeit füreinander nehmt, dann reduziert

ihr das Risiko einer Trennung, das gerade in den ersten Jahren mit Kind hoch ist.

Eure Beziehung hat auch auf dein Kind Einfluss: Ihr seid Vorbild, durch das es lernt, wie man eine Beziehung führt. Die Art und Weise, wie ihr miteinander umgeht, wird für dein Kind erst einmal zum Standard werden.

Eine funktionierende elterliche Beziehung, dazu gehört bei Trennungskindern auch der neue Partner, hat maßgeblichen Einfluss auf die frühkindliche Entwicklung.

Solltet ihr keine Großeltern haben, die euch das Kind mal abnehmen und euch so zu einem freien Abend verhelfen, solltet ihr die Alternative Babysitter andenken. Je nach Alter des Kindes kann es auch mal bei Freunden/Freundinnen schlafen. Pflegt also auch den Kontakt zu den Eltern der anderen Kita- oder Kindergarten-Kinder. Ein gutes Netzwerk ist die beste Unterstützung.

Verlierst du die oben genannten fünf Punkte im Alltag nicht aus den Augen, auch wenn das sicherlich nicht immer leicht ist, dann wirst du ganz automatisch ein noch viel besserer Papa, als du es jetzt schon bist.

# SO BEGLEITEST DU DEIN KIND DURCH WICHTIGE PHASEN



Die gute Nachricht: Auch ohne deine Hilfe wird dein Kind laufen lernen, trocken werden und sich prächtig entwickeln, so ist es angelegt. Doch diese Lernschritte bedeuten konkret auch: Tränen, Frustration und Unsicherheit – für Kinder und Papas. Wer diese Hürden gut nimmt, hat es später leichter. Und was ist faszinierender, als seinem Kind beim Wachsen zuzusehen? Nimm dein Kind an die Hand – mit den richtigen Tipps werdet ihr gemeinsam Spaß haben.

## Laufen lernen

Schon in den ersten Monaten geht es los: Die Vorbereitungen, um laufen zu lernen, beginnen früh mit dem ersten Abstützen der Beine. Von nun an ist dein Kind nirgends mehr „sicher“. Lege es nicht mehr ohne Beaufsichtigung auf die Wickelkommode, das Bett oder Sofa.

Viele Eltern möchten ihren Kindern auf die vielfältigsten Arten beim Laufenlernen behilflich sein. Das Angebot an Lauflernhilfen und Ähnlichem ist einladend. Doch sehr viele Angebote sind schädlich und oder gefährlich für dein Kind. So haben Tests z. B. durch die Stiftung Warentest gezeigt, dass nicht nur ein erhebliches Unfallrisiko besteht, sondern auch die Entwicklung des Kindes durch diese Geräte nachteilig verschlechtert wird. Eines sind sie ganz bestimmt: überflüssig. Dein Kind wird auch ohne solche Hilfsmittel laufen lernen.

Dennoch hast du eine Menge sinnvolle Möglichkeiten, deinem Kind beim Laufenlernen hilfreich zur Seite zu stehen.

### Vom Krabbeln zum Laufen

Jedes Kind wird irgendwann vom Krabbeln ins Laufen übergehen. Lasst euch hier nicht verrückt machen, wenn andere Kinder eventuell schon früher damit beginnen. Viele Eltern glauben, dass es von besonderer Begabung oder Intelligenz herrührt, wenn Kindern etwas sehr früh können. Doch dies ist meistens nur biologischer Zufall und einfach dein Kind, das entscheidet, wann es so weit ist. Auch aus einem „Spätläufer“ kann ein hoch talentierter Sportler oder begabter Künstler werden. Wobei natürlich immer die Frage ist, ob dies der Ansporn und der Wunsch an unsere Kinder sein soll. Einem glücklichen und schönen Leben steht eine spätere Entwicklung gewisser

motorischer Fähigkeiten sicher nicht im Wege. Wie schon beschrieben, würde der Kinderarzt euch irgendwann darauf hinweisen, sollte ein gesundheitlicher oder anderer schwerwiegender Grund für die Entwicklungsverzögerung vorliegen. Wenn dir also andere Eltern erzählen wollen, wie toll ihr Kind ist, weil es dies und das schon beherrscht, nicke freundlich und denke dir deinen Teil \*smile\*.

### **Nach oben: Hochziehen und Stehen**

Dein Kind wird als ersten Schritt zum Laufen sich irgendwann an allem, was es zu greifen bekommt, hochziehen wollen. Dies ist eine gefährliche Zeit, in der du es im Auge haben musst. Achte bitte besonders auf:

- Tischdecken,
- Regale, die durch das Hochziehen umfallen könnten,
- Dinge, die über den Tisch ragen oder andere Flächen und Objekte, die dem Kind als eine Möglichkeit erscheinen könnten, sich hochzuziehen.

### **Eigenes Tempo erlauben**

Dein Kind bestimmt das Tempo, wann es was macht, von sich aus. Das läuft ganz automatisch, sowie die Muskulatur und der Körper es zulassen und dafür ausgereift sind.

Gerne kannst du deinem Kind hilfreich zur Seite stehen, ihm einen Arm zum Hochziehen oder Festhalten anbieten. Aber bitte hebe dein Kind nicht hoch und/oder stell es einfach hin. Auch vermeide es, dein Kind aktiv nach oben zu ziehen. Wenn Kinder sich alleine hochziehen oder alleine stehen wollen und es noch nicht schaffen, trainieren sie damit ihre Muskulatur. Greifen hier übereifrige Eltern ein und bringen sie in eine Position, in die sie von sich aus noch nicht kommen, helfen sie ihrem Kind dabei nicht, sondern erreichen das

Gegenteil. Du nimmst deinem Kind damit die Momente zum Lernen und verzögerst eher die Entwicklung, als dass du helfen würdest.

### Die ersten Schritte

Bitte gib deinem Kind keinen Laufwagen oder Ähnliches zur Seite. Lass dein Kind von sich aus die ersten Schritte machen und bleib einfach in der Nähe.

Ja – dein Kind wird hinfallen, oft, sehr oft. Aber solange die Wohnung sicher ist, wird in der Regel nichts weiter passieren. Die Natur hat uns Menschen mit allem ausgestattet, um uns instinktiv richtig zu verhalten. Das sehen wir gerade bei Kleinkindern. Oftmals weinen diese erst, wenn ganz aufgeregte Eltern herbeieilen und die Situation in ein anderes Licht rücken. Beobachtet man Kinder eher unter sich und hält sich zurück, erkennt man, wie sie sich aus Situation aufrappeln, in denen wir dachten, „Mensch, das muss doch wehgetan haben?“.

Hier lernen wir Eltern das erste Mal wirklich, dass wir auch loslassen müssen. Wir müssen dem Kind Vertrauen schenken und ihm ermöglichen, selber Fehler zu machen. Viele weitere dieser Situationen werden noch folgen.

### Das Prinzip Loben

Ermutigung und Loben ist ein essenzieller Bestandteil für eine liebevolle und harmonische Erziehung. Sei Teil der Entwicklung deines Kindes und lobe es. Wenn es noch nicht so klappt, ermutige es, es erneut zu probieren. Was unsere Kinder wie machen, haben sie zu einem großen Teil von uns, weil wir ihre Vorbilder in den ersten Jahren sind und sie uns versuchen nachzuahmen.

### TIPPS & TRICKS

- Gefahren erkennen: Begib dich auf die Höhe des Kindes, leg dich einmal auf den Boden. Schau dir die Wohnung aus dieser Perspektive an und du wirst jede Menge Gefahrenquellen identifizieren und vorab beseitigen können.
- Mein Kind, dein Kind: Die Entwicklung deines Kindes ist kein Wettbewerb. Lass dich also nicht auf Vergleiche ein, sondern belächle die Eltern, die es so sehen.
- Loben, aber richtig. Du wolltest schon immer so einmal richtig übertrieben loben? Dann mach das, wenn dein Kind etwas zum ersten Mal schafft. Alleine die Tonlage bewirkt, dass dein Kind merkt, etwas Tolles erreicht zu haben. Das animiert für weitere Heldentaten \*smile\*.
- Lieber passiv stützen als aktiv helfen: Biete dich deinem Kind als Greifstütze an und pass auf, dass es sich bei Stürzen nicht verletzen kann, aber lass dein Kind seinen Fortschritt im eigenen Tempo erleben.

## Sprechen lernen

Einer meiner Lieblingsfilme ist „Hör mal, wer der spricht“. Ein Film aus der Sichtweise eines Kindes, was sich noch nicht durch Sprache verständigen kann, wobei wir als Zuschauer aber seine Gedanken hören. Wer ihn nicht kennt, er ist wirklich empfehlenswert. Würden wir die Gedanken des Kindes hören, wäre vieles nämlich verblüffend einfach, gerade in den ersten zwei Lebensjahren.

### Sich mitteilen – Schreien ist auch nur eine Sprache

Als Baby lernt das Kind, indem es auf unsere Lippen schaut und auf Geräusche hört. Von den ersten Lauten über Vokale zum ersten Wort:

In den ersten zwei Lebensjahren wird sich Kauderwelsch zu richtigen verständlichen Wörtern formen.

Doch solange sich dein Kind nicht per Sprache mit dir verständigen kann, wird es dies durch Gestik, Mimik und eben auch durch Schreien tun. Schreien ist etwas Intuitives, im Kind verankert und nicht abzutrainieren. Dein Kind wird nicht dich verstehen, wenn du, völlig entnervt, es anbrüllst, es solle ruhig sein. Die Situation wird sich eher noch zuspitzen.

Schreiende Babys und Kleinkinder sind wohl das Schlimmste, was uns im ersten Lebensjahr erwartet. Für diesen Fall möchte ich euch etwas an die Hand geben, was uns die Hebamme beim ersten Kind vermittelt hat.

Wenn dein Kind schreit, hat es einen Grund. Dieser ist manchmal zu erkennen. Volle Windel, Hunger/Durst, Müdigkeit, erkennbare Krankheit wie Fieber. Oftmals erkennen wir aber den Grund nicht, und dann ist das Schreien des Kindes doppelt schwer zu ertragen. Wenn ihr also merkt, ihr seid mit den Nerven am Ende und könnt nicht mehr, legt das Kind für zehn Minuten sicher ab und verlasst den Raum. Tankt Luft und Energie und lasst lieber das Kind zehn Minuten schreien, als dass euch die Nerven durchgehen.

Das Schreien ist übrigens nicht nur für dich eine Belastung, sondern auch für dein Kind. Du solltest also die Gründe häufigen Schreiens abklären lassen. Bei meinem zweiten Kind war es so, dass durch die lange Geburt und den abschließenden Notkaiserschnitt sich Wirbel verrenkt hatten. Erst durch eine geschulte Behandlung in mehreren Sitzungen wurde es zunehmend besser, bis unser Sohn völlig normal und kein Schreikind mehr war. Auf diese Möglichkeit machte uns nicht unser Kinderarzt aufmerksam, sondern eine andere Mutter, die das Gleiche erlebt hatte.

## Vorlesen – Lernen ganz nebenher

Von Anfang an solltet ihr das Vorlesen zum aktiven und festen Bestandteil in eurem Familienleben machen. Bei uns ist es ein fester Bestandteil des Zu-Bett-gehen-Rituals am Abend. Es gehört genauso dazu wie das Zähneputzen. Vorlesen fördert die frühkindliche Sprachentwicklung, fördert das Verständnis zur Sprache und hilft den Kindern später in der Grundschule beim Lesen.

Mit Kleinkindern, die gerade die ersten Wörter sprechen können, könnt ihr sogenannte Babybücher verwenden. Dort sind dem Baby meist bekannte Objekte abgebildet. Ihr zeigt auf einen Gegenstand und euer Kind muss sagen, was es da sieht. Ihr werdet schnell mitbekommen, was eurem Kind besonders gefällt und was nicht.

Viele Kinder mögen Routine. Konkret läuft es so ab: Am liebsten möchten sie immer die gleiche Geschichte oder das gleiche Buch. Das ist völlig normal und auch in Ordnung. Ihr solltet jedoch versuchen, ein, zwei Mal in der Woche ein neues Buch oder eine neue Geschichte mitaufzunehmen, sodass dem Kind wieder neue Impulse gegeben werden. Irgendwann wird eine Geschichte darunter sein, die die alte ablöst und zur neuen Lieblingsgeschichte wird.

## Soll ich mein Kind korrigieren oder nicht?

Das ist eine der meist gestellten Fragen zum Thema in unserer Papa-Gruppe. Die Antwort ist ein Zwischending. Im Grunde sollte man ein Kind immer ermutigen und auch Erfolge erzielen lassen. Das bedeutet, sich nicht am kleinen, noch nicht geglückten Detail aufhalten, sondern die Entwicklung und Bemühung würdigen. Ziel ist es, die Kinder zu ermutigen und nicht zu demotivieren.

# SO MEISTERST DU TYPISCHE ALLTAGS- SITUATIONEN



Das Kind quängelt beim Mittagessen, will sich die Zähne nicht putzen lassen und rebelliert im Supermarkt. Das Leben als Familie ist manchmal ein täglicher Wahnsinn, und immer souverän zu reagieren, gelingt nur den wenigsten Eltern. Doch du kannst dich gut vorbereiten – und ausgestattet mit Basiswissen und vielen bewährten Tipps wird Papa zum Superhelden, der den Alltag wuppt.

## Essen – von Biokost bis Fast Food

Bis zu zehn Mal muss dein Kind etwas probiert haben, bevor es genau weiß, ob ihm etwas schmeckt oder nicht. Das trifft leider eher auf gesundes Essen zu als auf Essen mit vielen künstlichen Geschmacksverstärkern wie Fast Food oder Snacks. Deshalb dürfen wir uns gerade bei gesunden Sachen nicht nach dem ersten Versuch schon geschlagen geben.

### Eltern haben kaum noch Zeit zum Kochen

Unsere Zeit ist sehr schnelllebig geworden. Oftmals müssen beide Elternteile arbeiten. Die Zeit zum Kochen wird immer knapper und immer weniger Eltern können noch wirklich kochen. Das sind perfekte Bedingungen, um zum Fast Food zu greifen. Deshalb ist Übergewicht schon bei Kleinkindern ein echtes Problem. Dabei kannst du mit ganz einfachen Mitteln und auch mit wenig Zeit dagegen angehen.

### Gesundes gehört immer mit auf den Tisch

Wenn dein Kind keinen Apfel, keine Orange, Gurke oder Tomate kennt, wird es schwer, sie an gesunde Nahrungsmittel zu gewöhnen. Beobachtungen zeigen, dass Kinder, denen ganz selbstverständlich Obst und Gemüse angeboten wird, dies oftmals auch besser annehmen als Kinder, bei denen das nicht der Fall ist.

Anders als bei Schokolade und Co. werden beim Essen von Obst und Gemüse im Gehirn nicht die Massen an Glückshormonen ausgeschüttet. Bei salzigen Snacks wie Chips und Co. sind es oftmals künstliche Zutaten wie Geschmacksverstärker, die dazu führen, dass Kinder diese Snacks sofort lieben.

## Süßigkeiten sind keine Belohnung

Neben den rein körperlichen Vorgängen ist es aber auch die überall stattfindende Werbung, welche es uns so schwer macht, ein Kind zur gesunden Ernährung zu erziehen. Süßigkeiten und Snacks werden oft als etwas Besonderes dargestellt, als ein Weg, dem Kind Liebe und Zuwendung zukommen zu lassen. Wenn sie dann nur in Maßen gereicht werden, bekommen sie einen ganz besonderen Stellenwert für die Kinder. Werden sie als Belohnung eingesetzt, wird im Kopf des Kindes die Süßigkeit zu etwas äußerst Begehrtem.

## Vorbild sein

Auch bei der gesunden Ernährung ist eben wichtig, ein gutes Vorbild zu sein. Stopfen wir uns selber nur mit Fast Food und Co. voll, essen wir kaum Obst und Gemüse, dann dürfen wir nicht erwarten, dass es bei unseren Kindern anders wird.

## Für fast alles gibt es Alternativen

Das Schöne in der Ernährung ist: Es gibt für fast alles gesunde Alternativen. Das Internet wimmelt nur so von Rezepten und Ideen. Investiert einfach mal ein paar Stunden, probiert aus und ihr werdet sehen, wie viele leckere Alternativen es beim Essen gibt. Egal ob es nun ein vollwertiges Gericht ist oder das Naschen zwischendurch.

## Trinken – der oft unterschätzte Zuckerlieferant

Egal ob Zucker, Fruchtzucker oder Zuckerersatzstoffe, in fast jedem Getränk sind Dickmacher enthalten. Auch fast jeder trinkfertig hergestellte Tee enthält diese Stoffe. Kinder und Babys sollten daher ausschließlich Wasser trinken. Wenn man dies von Anfang an einführt, wollen sie später oftmals nicht anderes. Meine beiden Jungs

trinken ausschließlich stilles Wasser. Lediglich der Große fängt nun ab und zu an, bei besonderen Anlässen wie Essengehen etc. mal eine Fanta oder ein Spezi haben zu wollen. Im Alltag jedoch wollen sie ausschließlich Wasser. Leider wird in vielen Familien aus dem Glauben heraus, es sei gesünder, Tee oder Apfelschorle gereicht.

### **Gegessen wird, was auf dem Tisch steht**

Diese Aussage kennen vermutlich viele von uns. Sie ist gar nicht so falsch. Oftmals neigen wir dazu, um Stress aus dem Weg zu gehen, Sonderregelungen zu machen.

Natürlich soll dein Kind entscheiden dürfen, was es isst und was nicht. Diese Freiheit hat aber Grenzen. Nur weil das Kind heute mal keine Lust auf das aktuelle Essen hat, sollten wir nicht sofort Ersatz ranschaffen. Wir sollten vermitteln, dass Essen einen Wert besitzt. Dass es Geld und Zeit zur Zubereitung kostet.

Gerade in den Trotzphasen wird das Essen ganz gerne instrumentalisiert, es wird versucht, Regeln aufzuweichen und getestet, inwieweit die eigenen Eltern eben eine Extrawurst ermöglichen. Ich meine damit explizit nicht, Kindern aufzuzwingen, was sie nicht essen mögen. Hier sollten wir zum mehrfachen Kosten animieren, aber auf keinen Fall etwas anderes.

### **Der Zucker macht die Zähne kaputt**

Jegliche Zuckerquellen sind eine Gefahr für die Zähne und den Mundraum der Kleinen. Zahnputzen ist also schon vor dem ersten Zahn wichtig und sollte entsprechend durchgeführt werden. Anfänglich ist es eher ein kurzes Massieren des Mundraumes. Mindestens zwei Mal am Tag sollten die Zähne geputzt werden.

Nicht jedes Kind lässt das einfach so zu, und um die Nerven zu schonen, sollte man versuchen, sich ein Ritual auszudenken. Ich habe z. B. ein kleines Lied erfunden, was ich meinen Kids beim Zähneputzen einfach in Dauerschleife vorgesungen haben:

„Zähneputzen, Zähneputzen mag doch jedes Kind.  
Zähneputzen, Zähneputzen geht doch ganz geschwind.  
Erst oben, dann unten, sauber müssen sie sein ...  
Sonst kommen Karius und Baktus rein!“  
Danach habe ich sie eine Sekunde lang gekitzelt und gesagt:  
„Und machen aaaaallllleeeee deine Zähne kaputt!“

Damit habe ich meine Kinder zum Zähneputzen bekommen und selbst mein Dreijähriger besteht heute noch jeden Abend auf dem Lied.

#### TIPPS & TRICKS

- Dreh den Spieß um: Gib eine Zeitlang statt Süßigkeiten einen Apfel oder eine Banane als Belohnung aus. Droh als Bestrafung an, dein Kind dürfe dann seinen Apfel nicht essen.
- Nichts Besonderes: Messe Süßigkeiten und Snacks keinen besonderen Stellenwert bei. Obst und Gemüse sind mit großer Selbstverständlichkeit fester Bestandteil der täglichen Nahrung, auch wenn dein Kind sich erst einmal verweigern sollte.
- Kleine gesunde Snacks für zwischendurch vorbereiten: Anstatt Chips auf der Couch einfach mal Möhren, Gurken und Paprika in längliche Streifen schneiden, dazu Magerquark mit Schnittlauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren und schon haben wir einen gesunden Snack zum Dippen.
- Immer auf dem Tisch: Mit Wasser erspart ihr euch eine nicht zu unterschätzende Kalorienquelle und es sollte daher von Anfang an auf dem Tisch stehen.
- Das Kind will nicht essen? Weigert sich dein Kind zu essen, obwohl es das Gericht eigentlich mag, dann muss es eben ohne Essen vom Tisch. Das führt dann oftmals dazu, dass die Kleinen nachgeben und dann plötzlich zugreifen.

# SCHLUSSWORT

Kein Mensch ist perfekt. Wir nicht, unsere Kinder nicht, und so ist es überhaupt kein Problem, Fehler zu machen. Wir müssen Fehler bei unseren Kindern zulassen und auch bei uns. Papa sein hat nicht nur was mit dem Akt der Zeugung zu tun, sondern in erster Linie damit, dass wir uns die Zeit geben, in die Rolle reinzuwachsen.

Meinen ältesten Sohn habe ich noch anders erzogen als meinen zweiten und der dritte, der jetzt kommt, wird wohl einen noch gelasseneren Papa haben. Die Erziehung basiert vor allem darauf, vorbereitet zu sein. Aus diesem Grunde habe ich auch das Buch geschrieben und betreibe papa.de. Ich glaube, dass viele falsche Entscheidungen in der Erziehung getroffen werden, weil man in dem jeweiligen Moment einfach überfordert ist.

Auch sollten wir uns als Papas nicht dafür schämen, Rat und Informationen einzuholen. Ganz im Gegenteil. Wir zeigen damit, dass wir uns aktiv um das Thema Erziehung und Wohl unseres Kindes kümmern und mehr als eine passive Rolle einnehmen möchten.

Ich hoffe, dir hat das Buch gefallen und ich würde mich sehr freuen, wenn du Teil unserer Community wirst.

Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by papa.de  
<https://www.facebook.com/groups/nurfuerpapas/>  
Facebookseite: <https://www.facebook.com/www.papa.de/>  
Webseite: <https://www.papa.de>

Dein Michael Schöttler

# Erziehung auf Augenhöhe



- Für mehr Achtsamkeit im Familienalltag
- Mit kleinen Veränderungen zu mehr Harmonie und Verständnis
- Praktische Rituale und Übungen, die sich leicht und schnell umsetzen lassen

Ebenfalls bei humboldt erschienen:

Alexandra Karr-Meng

**Kinder achtsam erziehen**

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-639-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-1600-4** (Print)

**ISBN 978-3-8426-1601-1** (PDF)

**ISBN 978-3-8426-1602-8** (EPUB)

**Fotos:**

Titelbilder: Shutterstock

Stock.adobe.com: Opolja: S. 15, Halfpoint: S. 21, VadimGuzhva: S. 45, Oes: S. 81,

Michaela Begsteiger: S. 131, JenkoAtaman: S. 153, Galitskaya: S. 175

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch häufig die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine fachliche oder medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Sibylle Duelli, Schallstadt

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Das Geheimnis entspannter Väter!

Wie begleite ich mein Kind am besten in seiner Entwicklung? Wie gehe ich gelassen mit herausfordernden Erziehungssituationen um? Wie baue ich trotz Alltagsstress eine enge Beziehung zu meinem Kind auf? Diese und viele andere wichtige Fragen beantwortet dir dieser Ratgeber. Richtig hilfreich: Der Crash-Kurs zu den wesentlichen Entwicklungsschritten, die besten Lösungen typischer Alltagssituationen und tolle Ideen für gemeinsame Aktivitäten in den ersten Lebensjahren. Der perfekte Ratgeber für alle Väter, die ihre Kinder liebevoll begleiten und entspannt erziehen möchten.



### Mit den bewährtesten Tipps der

**PAPA** Community

**MICHAEL SCHÖTTLER** betreibt mit *papa.de* eines der größten deutschen Online-Elternmagazine aus Sicht der Väter. Er beschäftigt sich dort, auf seinen Social-Media-Kanälen sowie in seiner Online-Papa-Gruppe auf Facebook mit allen wichtigen Familienthemen – von der Schwangerschaft und Geburt über Kindergarten und Schule bis hin zu Gesundheitsthemen. Seine praktischen und guten Tipps kommen bei den Vätern an: Die Beiträge auf *papa.de* werden monatlich weit über zwei Millionen Mal genutzt. Michael Schöttler ist selbst Papa von drei Kindern.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1600-4



9 783842 616004 19,99 EUR (D)