

# 32 1...Daddy Challenge!

Alle Papis aufgepasst! Hier kommt unser Trainingsprogramm für mehr Leichtigkeit im Familienuniversum. **ZEHN SCHRITTE**, wie Sie mit Ego-Pflege & TV-Verbot bei Kids und Partnerin punkten. Versprochen!

Freitag, vier Uhr morgens. Eine Zeit, zu der Sie sich vor ein paar Jahren nach einer durchtanzten Nacht noch einen letzten Absacker in einer schummrigen Bar genehmigt haben. Oh ja. Nach einem Drink wäre Ihnen jetzt auch. Hilfe! Ist das eine Sirene oder mein Kind? Das kleine Energiebündel im Nebenzimmer begrüßt lauthals schreiend den Tag. Muss Pipi. Hat schlecht geträumt. Möchte kuscheln. Willkommen im ganz normalen Familienwahnsinn. „Ein Kind ist eine der größten Veränderungen, die das Leben bringen kann. Und dementsprechend anstrengend für alle Beteiligten“, weiß Peter Gigler, selbst vierfacher Vater. Der 48-jährige Vätercoach hilft jungen Papis, sich in ihrer neuen Rolle besser zurechtzufinden. Nur: Wie könnte so ein neues Rollenbild aussehen? Papi, der Kuschelbär? Eine Kopie von Mami, nur mit Bart? Wichtigste Message vorab: Entspannen Sie sich! Gemeinsam mit dem Experten haben wir zehn einfach umsetzbare „Handlungsanweisungen“ ausgearbeitet, die der ganzen Familie guttun. Unser Challenge-Tipp: Am besten, Sie schalten auf dem Weg zum Superdaddy mindestens einen Gang runter, um die zehn Steps in einem Monat gut umsetzen zu können. Alle drei Tage eine neue Herausforderung – das geht doch!

## 1. Servus, Frühstücksfée!

Raus aus den Federn, rein in die Küchenschlacht. Die Liebste bekommt den Kaffee ans Bett serviert, und die Kids dürfen sich den Bauch mit Kakao und Nutella-Palatschinken vollschlagen. Abwaschen nicht vergessen!

## 2. Quality Time

Nehmen Sie sich einen ganzen Abend Zeit für sich und Ihre Kleinen. Wichtig dabei: Handy abschalten, TV-Verbot. Dafür einfach mal quatschen, spielen, Spaß haben. Und nachfühlen, wie es den Mini-Me's so geht. Seien Sie präsent dabei.

## 3. Grenzen definieren

Kinder brauchen Grenzen! Überlegen Sie, welche das sein könnten. Und wer dafür zuständig ist, diese auch einzufordern. Sie zu setzen, heißt nicht unbedingt, „böse“ zu sein, vielmehr kann dies auch mit liebevoller Führung passieren.

## 4. Beziehungs-Wellness

Glückliche Eltern = glückliche Familie. Eh schon wissen. Die Beziehung der Großen ist Vorbild für das zukünftige Beziehungsmuster des Kindes. Also reservieren Sie einen Tisch, z. B. beim Lieblingsitaliener, und überraschen Sie Ihr Herzblatt mit einem superromantischen Date.

## 5. Juhu, Playtime!

Monopoly, Twister, PlayStation oder einfach nur drauflos starten: Heute geht's rund, Sie veranstalten einen Spieleabend mit der ganzen Family. Was Sie dabei lernen sollten: das Kind

in Ihnen zu bewahren, aber selbst keines werden. Der Vater, der nur Spielkumpel seiner Kids ist, wird es in der Partnerschaft schwierig haben.

## 6. Ego-Pflege

Denkaufgabe: Wie oft überschreiten Sie Ihre Belastungsgrenzen? Was können Sie tun, um in Zukunft eine bessere Balance zwischen Vaterfreuden, Alltagspflichten, Familie, Freizeit, Job & Co. zu finden? Wo können Sie neue Kraftressourcen anzapfen?

## 7. Freiräume schaffen

Ja, es gibt auch ein Leben außerhalb von Kind und Kegel. Treffen Sie sich mal wieder alleine mit Single-Freunden, pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, aber nicht nur auf Facebook ;) So kommt wieder Schwung und Energie ins Familienleben.

## 8. Wünscht euch was!

Heute wird gezaubert, Sie schlüpfen in die Rolle der Wunschfee. Jedes Kind hat ein Herzensanliegen frei. Seien Sie kreativ in der Umsetzung. Schließlich ist ein Plüschpony doch fast genauso cool wie ein echtes, oder?

## 9. Unsere Geschichte

Woher kommt unsere Familie? Wählen Sie einen spielerischen Zugang, um den Kids Familiengeschichten aus der Vergangenheit näherzubringen.

## 10. Und Abflug!

Jausenbrote geschmiert, und ab ins Grüne. Während Sie mit den Kids einen spontanen Ausflug unternehmen, darf Mami zu Hause bleiben und einfach mal machen, was sie will.

ANGELIKA STROBL ■

»Kinder sind eine der größten Veränderungen, die das Leben bringt. Und dementsprechend anstrengend für alle Beteiligten.«

**PETER GIGLER, 48,**  
VÄTERCOACH & BERATER

