

Worauf es ankommt,  
wenn man Kinder gut  
erziehen möchte.



**SO WIRST DU  
EIN BESSERER  
VATER.**

# WILLST DU EIN BESSERER VATER WERDEN?

**In diesem Buch lernst Du, die Voraussetzungen zu schaffen, die nötig sind, um ein richtig guter Vater zu werden.**

Was braucht es, um in einer Sache Experte zu werden? 10.000 Stunden Übung, sagt man. Mit dem Vater werden ist es oft doch eher so: man bekommt ein Kind und stellt plötzlich fest: ich hab keine Zeit zu üben! Ich muss das JETZT können.

Das habe ich erlebt, als unser Sohn geboren wurde. Ständiger Schlafmangel und trotzdem wollte der kleine Racker nachts immer wieder in den Schlaf gewiegt werden. Das hat mich eine Geduld gekostet, die ich nicht hatte. Oft war ich wütend und genervt.

Später habe ich von anderen Männern gelernt, dass ich viel mehr Kraft in mir trage, als ich dachte. Als nach dieser Erfahrung unsere Tochter geboren wurde und uns forderte, konnte ich damit viel besser umgehen. Hätte ich nur schon bei unserem Sohn gewusst, was ich später lernen sollte ...

Diese Erfahrung ist nur eine von vielen, hat mir aber gezeigt, wie wichtig es ist, mit seinen Fragen und Herausforderungen als Vater nicht alleine zu bleiben!

**Wir möchten Dich einladen, Dir ein Umfeld zu schaffen, in dem Du nicht anders kannst, als besser zu werden und in deinen Fähigkeiten zu wachsen.**

*„Wer du bist, bestimmen die Menschen, mit denen du dich umgibst.“*

Davon sind wir zunehmend überzeugt. Die Menschen, die Dir am nächsten sind, bestimmen nicht nur, wer du bist, sondern zeigen auch anderen, wer Du bist. Deine Kinder werden durch die Leute, mit denen du nahen Umgang pflegst, sehr viel über dich lernen. Und andere Leute erfahren viel mehr über Dich durch die Menschen, mit denen du dich umgibst.

**Was wäre, wenn Du diese Menschen, deine Berater, bewusst auswählen würdest?** Wenn Du Dir ein Team zusammenstellen würdest, das Dich fördert und Dir ganzheitlich in allen Bereichen deines Lebens hilft: emotional, sozial, intellektuell, körperlich, geistlich und sogar im Umfeld deines Privatlebens?

So würdest Du Dir selbst ein Umfeld schaffen, in dem perfekte Bedingungen herrschen, so dass Du lernen und besser werden kannst.

## **IST DAS REALISTISCH?**

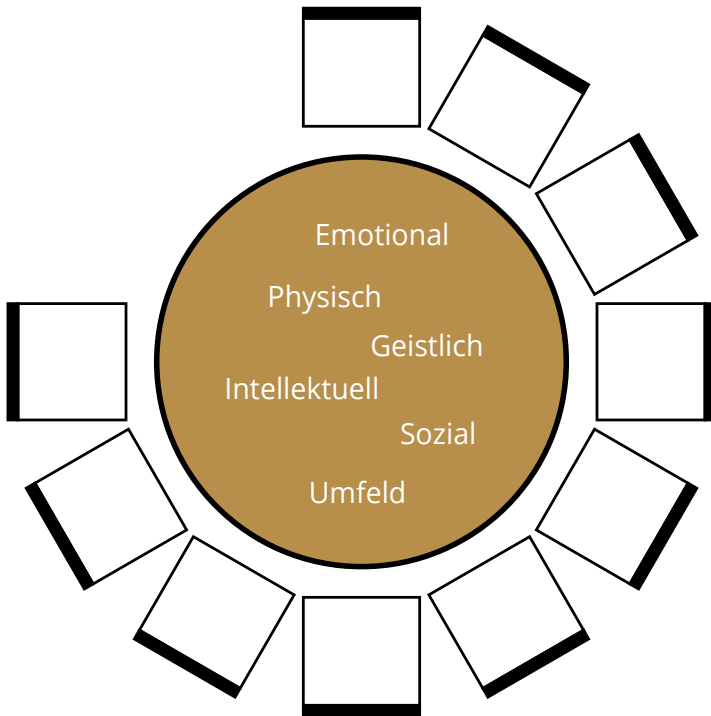
Wir haben es ausprobiert und halten es nicht nur für realistisch, sondern für unbedingt notwendig. Wenn wir ein Bauprojekt vorhaben, sorgen wir doch auch erst dafür, dass wir genügend Platz haben, alle benötigten Werkzeuge vorhanden sind und das Baumaterial eingekauft ist.

Mit unserem Projekt „Vatersein“ ist das nicht viel anders: es braucht einiges, um es richtig zu machen. Nur eben nicht Baumaterial, sondern Kenntnisse und Fertigkeiten. Wenn ich nicht geduldig bin, sollte ich Geduld lernen. Mein Kind wirds mir danken. Aber was, wenn ich nicht weiß, wie man Geduld lernt? Dann brauche ich ein Vorbild, einen Berater. Jemanden, der weiß wie das geht.

## **DEIN KREIS DER BERATER**

Stell Dir vor, Du hättest einen Tisch mit 10 Plätzen, die Du besetzen kannst. Jeder dieser Plätze hat eine

spezifische Aufgabe und verkörpert einen wichtigen Aspekt in deinem Leben. Jeder dieser Berater wird Dich in einem anderen Bereich deiner Persönlichkeit, deines Lebens voranbringen.



**Wer sind die Menschen, die daran Platz nehmen sollten?** Wer sollte Dir am nächsten stehen, um dieses positive Umfeld zu schaffen, in dem Du richtig vorwärts kommst? Du musst nicht alle Plätze besetzen. Aber je mehr, desto besser. Für Dich und deine Kinder. Folgende Personen würden wir vorschlagen:

## **DER MENTOR**

Er/sie ist eine Person, die Dein ganzes Leben im Blick hat. Er/sie kennt Dich beruflich und privat und erhält von Dir die Erlaubnis über alle denkbaren Themen mit Dir zu reden und Dich zu reflektieren. Der Mentor hilft Dir blinde Flecken in Deiner Selbstwahrnehmung zu beseitigen und kann Dir zeigen, wie Du auf andere wirkst. Ein Mentor kann Dich dein ganzes Leben begleiten und sollte 10-15 Jahre älter sein als Du selbst.

## **MENTEE**

Er/sie ist die Person, für die Du der Mentor bist. Das klingt vielleicht erst einmal übertrieben. „Wem könnte ich denn schon Rat geben?“ Aber wenn Dein Mentee 10-15 Jahre jünger ist, hast Du schon viel Lebenserfahrung voraus, von der er profitieren könnte, oder nicht? Dein Einsatz für jemanden, der jünger ist, hilft dem Mentee und Dir selbst. Du lernst eine Person anzuleiten. Das wird Dir helfen, dasselbe auf gute Weise bei deinen Kindern zu tun.

## **DER TRAINER**

Er/sie ist die Person, die Dich in einer speziellen Disziplin trainiert. Das kann ein Sport sein, oder ein Handwerk oder eine Kunst. Wenn Du eine ande-

re Fertigkeit lernen möchtest oder musst, wird der Trainer gewechselt.

## **DER SCHÜLER**

Er/sie ist die Person, die Du in einer speziellen Disziplin trainierst. Hier gibst Du Fachwissen weiter. Das kann, wie auch im eigenen Training, beruflicher oder auch privater Natur sein.

## **DER INNERE KREIS**

Das sind die wirklich nahen Freunde. Unsere Seelenverwandten. Es kann sein, dass Dein Ehepartner nicht zu diesem Kreis gehört (Ehepartner haben ihren ganz eigenen Platz). Diese Menschen könntest Du in jeder Lage und zu jeder Zeit um Hilfe bitten und sie würden kommen. Mit ihnen teilst Du bewusst dein Leben und pflegst eine Freundschaft.

## **DAS FAMILIENMITGLIED**

Er/sie ist die Person, die Dir emotional innerhalb der Familie sehr nahesteht. Dieser Person in der Familie gegenüber solltest Du Dich ganz transparent verhalten. Sie ist die Person, mit deren Hilfe Du deine Sicht auf andere Familienmitglieder besprichst und korrigierst, wenn nötig.

## **DER NACHFOLGER**

Er/sie ist die Person, die einmal unser Erbe antreten wird. Das kann beruflich sein oder privat. Vielleicht gibt es etwas, das Dir wichtig ist und das nicht mit Dir sterben soll. Eine Vereinsposition. Ein Hobby. Eine berufliche Vision. Dann ist es sinnvoll, sich frühzeitig jemanden zu suchen, der deinen Platz einnehmen könnte, wenn Du ihn nicht mehr ausfüllen kannst. Viel Erfahrung und Wissen gehen verloren, weil Menschen das vernachlässigen.

## **DER FREUND AUS EINER ANDEREN KULTUR**

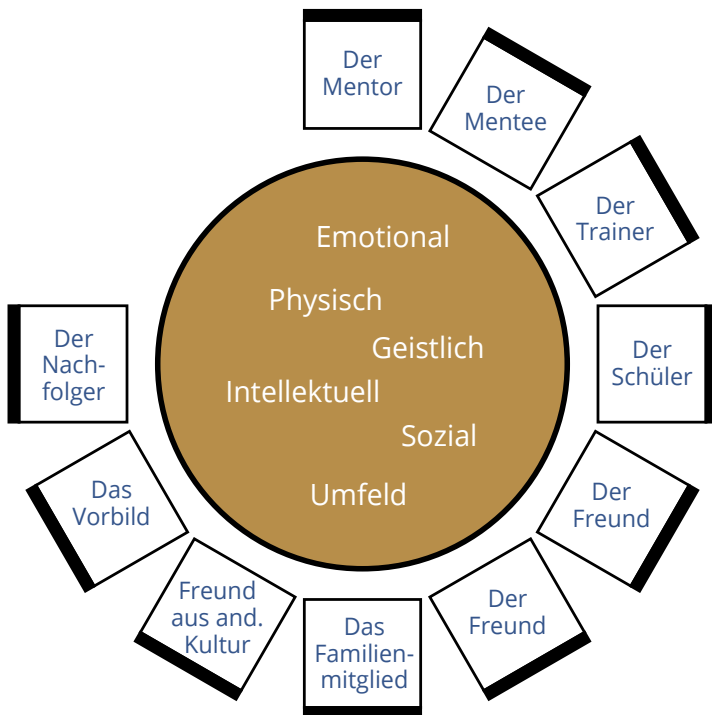
Er/sie ist eine Person aus einer anderen Kultur als unserer, die Deine Sicht auf das Leben bereichern kann und uns hilft, Dinge mal aus einer anderen Perspektive zu sehen. Nicht immer bequem, aber sehr hilfreich und horizonterweiternd.

## **DAS VORBILD**

Er/sie ist jemand, den Du in höchstem Maß bewunderst, obwohl Du vielleicht nie in der Lage sein wirst, so wie diese Person zu werden. Deine Vorbilder inspirieren Dich nach mehr zu streben. Sie können auch fiktiv und je nach Lebensbereich unterschiedlich sein.



Schau Dir jetzt noch einmal die Grafik an. Wie viele Plätze sind bei Dir besetzt und wie viele noch leer? Nutze dieses Bild, um deinen Beraterkreis aufzufüllen. Wen könntest Du fragen, eine bestimmte Position in deinem Kreis einzunehmen? Wo bist Du schon an Kandidaten dran? Unternimm konkrete Schritte und fülle die leeren Stellen. Du wirst davon in sehr großem Maß profitieren, weil Du Dir ein Umfeld schaffst, in dem Du garantiert wachsen und lernen wirst. Das



# DU WILLST MEHR?

Besuch unsere Website:

*paladin.community*

**DAS MAGAZIN** *zum Weiterlesen*  
**MONATLICHE HERAUSFORDERUNGEN** *für Papas*  
**ABENTEUERANGEBOTE** *für Männer*

Und in Zukunft auch  
**ONLINE-KURSE SKILLS**, *die weiterhelfen*  
**SEMINARANGEBOTE** *rund ums Vatersein*  
**ONLINE-COMMUNITY** *zum Freunde finden*  
**VÄTER-SHOP** *für coole Gadgets*



**DER PALADIN**

*Väter brauchen Freunde*