

DIE 10 GOLDENEN REGELN FÜR EINEN LIEBEVOLLEN VATER

Die Wahrheit ist:

***Als verantwortlicher Vater
bist du nicht primär
"Mutter-Ersatz"!***

WAS aber bedeutet "Vater-Sein"?

<https://www.twogetherwien.com/vater-coaching>

Lieber Vater! Hey Papa,

herzlich willkommen!

Du kennst vielleicht den „geistreichen“ Spruch:

**„Vater werden ist nicht schwer,
Vater sein dagegen ... sehr!“**

„STIMMT DAS WIRKLICH ?!“

Wir sagen:

„Gewusst-wie“ ist stimmig Vater-zu-sein wunderbar!

Zweifler/innen behaupten, Väter könnten nur mühsam erlernen, wirklich liebevoll mit den eigenen Kids umzugehen. – Aus Sicht einer Mutter ist ihre „Mutter-Liebe“ sicherlich anders.

Mit den *10 Goldenen Regeln für einen liebevollen Vater* brechen wir die Lanze fürs männlich Andersartige sowie seine väterliche Bedeutung für die kindliche Entwicklung. – Wissenschaftlich erwiesen braucht es beide Eltern in ihrer Verschiedenartigkeit, um Kinder in deren eigene Lebenswelt zu begleiten.

Diese *10 Goldenen Regeln* wurden als roter Faden väterlicher Lebenserfahrung (inkl. 2 Jahre Vaterkarenz), als Sozialpädagoge und Krisen-Coach verfasst: Väter haben zumeist sehr ähnliche Herausforderungen mit ihren Kids. Die *10 Goldenen Regeln* mögen dir zum wertvollen Begleiter als Vater werden.

Viel Freude damit!

Klaus Podirsky & das Coaching-Team von twogether.wien

Die 10 Goldenen Regeln für einen liebevollen Vater

1 Zielstrebig werden durch Klarheit

Klarheit ist eine der wesentlichsten Gaben, die wir im Erwachsenenleben brauchen, um zielstrebig zu sein.

2 Soziale und emotionale Stabilität

Wie kannst du deine Kinder als Vater konkret unterstützen und dir dabei selbst helfen?

3 Verhaltensauffälligkeit und Abgrenzung!

Mensch ärgere dich nicht – Hilferufe wollen erspürt werden.

4 Über die Prägungen Jugendlicher

Frage dich als Vater einmal, mit wem-oder-was dein Kind die meiste Zeit verbringt?

5 Wie verschaffst du dir Vertrauen / echtes Interesse bei deinem Kind?

Von der Wichtigkeit, Gesagtes auch zu tun

6 Kinder lieben Grenzen – Setze sie!

Je früher Kinder lernen, mit dem umzugehen, was für uns Erwachsene „Freiheit“ bedeutet, desto besser.

7 Mut machen – aber richtig!

Wie unterstützen Erwachsene richtig bei ersten, eigenen Entscheidungen?!

8 Es braucht Rückzugsgebiete

Über die Notwendigkeit Jugendlicher, ihr Revier verteidigen zu dürfen.



9 Vertrauen ins eigene Tun finden

Erwachsene suchen Erlebniserfahrung am eigenen Tun & Handeln. – Kinder auch.

10 Selbsterziehung zum Selbstvertrauen

Du wurdest gut konditioniert, um das Vertrauen anderer zu erlangen. Wie aber lernt das Vertrauen in sich selbst?

Zielstrebig werden durch Klarheit

Klarheit ist eine der wesentlichsten Gaben, die wir im Erwachsenenleben brauchen, um zielstrebig zu sein.

Kinder haben großteils einen wahrhaft hohen Anspruch an uns Eltern.

Ab einem gewissen Alter idealisieren sie uns und – das ist gut so! Kinder ahnen, dass wir ihnen etwas beibringen können, was sie noch nicht kennen.

Nicht nur wir als Erwachsene behaupten „nur ihr Bestes“ zu wollen. Auch Kinder wollen von uns „nur unser Bestes“!

Zum Beispiel:

- **Klarheit**
- **Versprechen einhalten**
- **altersgemäße Grenzen setzen**
- **Geduld**
- **Liebe**
- **gemeinsame Zeit**
- **Fröhlichkeit**



Geben wir es ihnen!

Hier meine Frage an dich als Vater:

Kannst du deinem Kind empathisch klare Grenzen setzen?

Kannst du deinem Kind zeigen, warum es sich lohnt, diese Grenzen anzuerkennen? Bringst du ihm aber auch bei, wann es Zeit ist, sich von zu engen Grenzen zu befreien?

Dann, wenn die eigene Fähigkeit zu wachsen gekommen ist – und das alte Gewand zu eng wird. Wann das ist? Das weiß dein Kind von selbst.

Vergiss nie: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut! ☺ – Hab Geduld.

Spüre deine Liebe, wenn du mit deinem Kind lebst, tust und sprichst.

Erlebe die Schönheit, für dein geliebtes Kind da zu sein und genieße diese klaren Momente.

Soziale und emotionale Stabilität

Wie können wir Kinder unterstützen?

Frage dich selbst einmal: „Wer war es, von dem ich die wichtigsten Lektionen gelernt habe?“ Und:

„Wie war dieser Mensch? Was hat ihn mir so wichtig gemacht, dass ich bereit war, von ihm / von ihr zu lernen?“

Mir sagte ein heranwachsender 14jähriger einmal:

„Lernen kannst eh nur von den Besten.“

Ja, das ist ein wahrlich hoher Anspruch, der einem da als Erziehender / Vater entgegenweht. Andererseits: Ist es nicht so?

Die meisten Kinder können solches nicht formulieren. Ein Gefühl dazu haben sie aber doch, weil sie spüren, **ob ein Erwachsener wertschätzend und klar, echt und liebevoll ist** – oder bedürftig und daher meist unklar.

Kinder haben viele Erwachsene um sich – aber nur wenige nehmen sie als ihre Vorbilder an, um von ihnen zu lernen wie „Leben funktioniert“.

Von Vätern lernen die Kinder meist anderes als von Müttern. Männliche Fürsorge zeigt dem eigenen Kind eine Lebenshaltung, vor der Respekt selbstverständlich wird. Vor allem Väter haben die Aufgabe, ein Beispiel für bewusste und mutige Auseinandersetzung mit archetypischen Kompetenzen vorzuleben:

- **Klarheit**
- **Konfliktbereitschaft**
- **Aggression in ihrer konstruktiven Version und**
- **Durchsetzungsvermögen.**



Hierbei hast du deinem Kind sowohl deine Ängste zu zeigen, wie auch deinen Mut – vor allem aber deine Zuversicht

Vergiss nie: Du wirkst (fast) ausschließlich durch das, was du tust, nicht durch das, was du sagst.

Sei konsequent: Unternimm etwas mit deinem Kind – regelmäßig und erlebe es als Suchenden und Vertrauten.

Verhaltensauffälligkeit und Abgrenzung!

Mensch ärgere dich nicht – Hilferufe wollen erspürt werden.

Wir alle kennen das Spiel ‚Mensch ärgere dich nicht‘.

Ein Freund von mir erzählte mir einst, dass er dieses Spiel mit seinem 4Jährigen – David– gespielt habe: „Gewonnen hat für David ganz offensichtlich nicht er selbst, sondern seine blauen Männchen. Die roten können nicht gewinnen, meinte er. Diese Kinder, wie herzerfrischend naiv! – Damit legen wir die Geschichten amüsiert für gewöhnlich beiseite.

Nicht immer aber kommt dieses Spiel mit seinem typisch quadratischen Spielfeld auf uns zu! Erkennen wir unser „Mensch ärgere dich nicht“ auch dann, wenn unsere Kinder dieses Spiel mit uns spielen und das Spielfeld das Leben selbst ist?

Sollte dein Kind mal Verhaltensauffälligkeiten zeigen, die dich ärgern, nimm es nicht allzu persönlich. Bleib empathisch und sprich mit ihm.

Vermutlich sucht es deine Aufmerksamkeit, dein dich Einlassen, dein Wohlwollen und Interesse: den verständnisvollen Menschen in dir.

Wut ist vermutlich eher unangebracht.

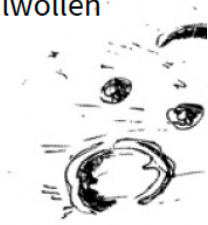
Liebe Väter, zeigt euch als Teamplayer, dein Kind hat vermutlich gerade Unterstützung nötig, selbst dann wenn es zeigt, dass es auf Abgrenzung besteht. Lasst auch das zu. Aber bestehet als Vater auf einem späteren Zeitpunkt, wo ihr euch trifft und miteinander spricht.

Lass dich nicht abwimmeln, bestehe darauf.

Höre zu, zeig deine Liebe.

Öffne dich und vermittele Sicherheit, indem du im Bewusstsein hältst:

Du bist der Vater. – Und: Du warst auch einmal ein Junge ...



Über die Prägungen Jugendlicher

Frage dich als Vater einmal, mit wem-oder-was dein Kind die meiste Zeit verbringt?

Vielleicht meinst du, dass es die meiste Zeit mit Schule verbringt – und das kann auch gut so sein.

Allerdings kannst du dir die Frage auch anders stellen:

Mit wem -oder- was verbringt dein Kind die meiste selbstgewählte Zeit?

Sind es Freunde, ist es der Sport, ein Buch? Oder ist es die Playstation und das Internet?

Und nun stell dir die Frage etwas modifiziert selbst: Wie viel selbstgewählte Zeit verbringst du als Vater mit deinem Kind?

Prägungen haben immer mit TUN zu tun, weniger mit reden! – Was tun Kinder also hauptsächlich, womit verbinden sie sich, wovon lassen sie sich emotional berühren?

Willst du, dass sie etwas von dir und deinem Dasein mitnehmen für IHR Leben? – Du hast du eine gute Chance: Nimm dir Zeit für sie und dich und TUT etwas gemeinsam was euch emotional verbindet.

**Du bist da und dein Kind ist da.
findet etwas, woran ihr euch gemeinsam als Team spüren könnt!**



Vergiss nie: Prägung geschieht ständig. – Sei Teil davon, sei dabei!

Wie verschaffst du dir Vertrauen / echtes Interesse bei deinem Kind?

Oft neigen Eltern als Erziehende dazu, das was ihnen wichtig scheint, ihren Kindern immer-und-immer-wieder zu sagen. Der Erfolg ist jedoch sehr bescheiden und überschaubar.

Ja, manchmal höre ich von Müttern aber auch Vätern, dass es ihnen vorkomme, alles Gesagte sei wie in den Wind gesprochen.

Wie ist das möglich? – Wie kannst du verstehen, dass deine Kinder gerade denjenigen, die ja nur „ihr Bestes wollen“, kaum zuzuhören scheinen?

Von der Wichtigkeit, Gesagtes auch zu tun

Kinder schätzen dich danach ein, ob du als Erwachsener, das tust wovon du sprichst. Bist du selbst bereit, Versprechen einzuhalten?

Was wollen Kinder an uns erleben, um uns und dem Gesagten vertrauen zu können? – Anders gefragt: Was ahmen sie an uns Erwachsenen nach – ohne dass uns dies bewusst wird?

Ein für Kinder massiv erlebter Vertrauensbruch kann auch darin begründet liegen, Eltern geworden zu sein – und dennoch nie „Zeit zu finden“, mit den Kindern erfüllte Zeit zu verbringen.

Irgendwann wird es an der Zeit sein, dass unsere Kinder sich – berechtigterweise – von uns lösen. Dieser Moment kommt bald – meist Hand in Hand mit ihrer Pubertät. Davor kannst du, als Vater noch etwas festigen, was über diese Zeit des Loslösens heilsam weiterwirken darf.

Was du JETZT tust, wird dir & deinem Kind später zugute kommen.

Nutze deine Möglichkeiten und tu etwas Begeisterndes mit deinem Kind, solange die Zeit und dein Kind dafür offen sind.

Wenn Du diese *10 Goldenen Regeln* gut verinnerlichen willst, kontaktiere mich bzgl. eines Vater-Coachings und mach einen konkreten [Termin](#) aus (+43 650 41 42 432)!

Kinder lieben Grenzen – Setze sie!

Viele erziehende Eltern meinen heute: Je früher Kinder lernen, mit dem umzugehen, was für uns Erwachsene „Freiheit“ bedeutet, desto besser.

Was aber, wenn deine Kinder von dir als Erwachsenen viel mehr eine andere Art von Freiheit lernen wollen? Nämlich eine innere Freiheit: dein Vorbild bzgl. Klarheit, deine Konsequenz (nicht Strafe), deine Verbindlichkeit bzgl. deinem Versprechen, deine Echtheit als Mensch und deine Übereinstimmung von Gesagtem und Getanem.

Kinder tragen Eltern kaum nach, wenn sie zu streng sind, sondern viel mehr, wenn sie zu „wischiwaschi“ sind.

Grenzen gesetzt zu bekommen, gehört für deine Kinder zum Wesentlichsten, was sie von dir erfahren wollen. Kinder können sich selbst noch keine Grenzen setzen – sie werden dies aber einmal brauchen. Und Kinder ahnen genau das! Denn: Grenzen sind dafür da, dass sie überwunden werden.

Eine Grenze, die ein Kind überwinden lernt – sei es eine äußere oder eine innere – lassen es wachsen. Bekommen Kinder aber nie Grenzen gesetzt, weil sie – gut gemeint – „frei“ heranwachsen, so verunmöglichen wir ihnen diese Grenzerfahrungen in ungefährlichen und sozial verträglichen Dimensionen.

Vor allem Buben suchen Hierarchien und klar gesetzte Leitlinien. SIE ALLE werden Grenzen irgendwann auf ihre individuelle Art überschreiten – innere und von außen gesetzte Grenzen. Und wir als Eltern haben es in der Hand bzw. können es hochgradig mitgestalten, auf WELCHEN Ebenen unsere Kinder Grenzen überschreiten werden – einfach um „Grenzüberschreitung“ zu erleben.

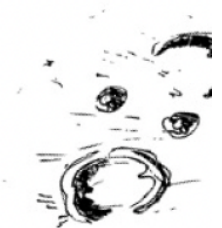
Vergiss nie:

Es gibt zwei verschiedene Arten von Freiheit.

Die innere ist ebenso wichtig wie die äußere.

Um zu innerer Freiheit heranzuwachsen, braucht es Grenzerfahrungen und die kann deinem Kind niemand von außen öffnen.

Nutze deine Chance und ermögliche dir und deinem Kind, Grenzerfahrungen, wo ihr Teil eines gemeinsamen Teams seid.



Mut machen – aber richtig!

Wie unterstützen Erwachsene richtig bei ersten, eigenen Entscheidungen?!

Mut ist eines DER wesentlichsten Tools im Leben – Entschlossenheit ebenso. Mut meint nicht „Wagemut“ und auch nicht „Übermut“. Sondern: Mut im Sinne eines angemessenen Umgangs mit eventuell aufkommenden Ängsten, ohne diese abzuspalten.

„Hab doch keine Angst!“

– ist vermutlich gut gemeint, bringt Kinder aber meist nicht viel weiter, als über ihre Angst hinwegzugehen, ohne sie entsprechend zu „würdigen“. Das wenig vorbildliche Lächerlich-Machen bei Angst brauchen sie jedenfalls nicht.

Angst ist ein berechtigter Warner vor Unbekanntem. Vor etwas, mit dem Kinder eben fühlbar noch nicht auf Augenhöhe sind. Hier tut ein spielerischerer Zugang genauso gut, wie im Fall von Ärger und Wut: „Mensch-ärgere-dich-nicht“ ist so ein Umgang, wo derartiges geübt werden kann.

Wie also den spielerischen Umgang mit Angst schulen, OHNE sie zu verdrängen?



Kinder und Jugendliche brauchen dabei unsere erwachsene Unterstützung. Zeige ihnen wann du als Erwachsener selbst mal Angst hattest. Bist du bereit, das anzusprechen – auch und gerade vor deinem Kind?

Nur so können sie ins Vertrauen kommen und über ihre Ängste hinauswachsen, statt diese zu ignorieren. – Treffende Entscheidungen sind nur so möglich.

Mutig sein und der Umgang mit der eigenen Angst gehören für unsere Kinder zum Wichtigsten, was sie von uns – vorbildhaft – erfahren wollen.

Mut bedeutet oft: GEMEINSAM über Grenzen gehen. Die Zeit, wo dies für sie alleine gelingen wird, kommt schneller als du denkst – mit (der) Sicherheit.

Vergiss nie: Jeder Mut wächst mit der Summe an Erfahrungen und mit der Herausforderung! Dabei gilt es das „rechte Maß“ zu spüren. Das rechte Maß ist IMMER individuell! Wie war das bei dir selbst? Kannst / willst du dich daran noch erinnern? Nutze deine Chance und ermögliche dir und deinem Kind, gemeinsam Erfahrungen von Mut zu sammeln. Seid ganz bewusst Teil eines Teams.

Es braucht Rückzugsgebiete

Über die Notwendigkeit Jugendlicher, ihr Revier verteidigen zu dürfen.

Selbsterhaltung und Abgrenzung sind ein ebenso zentraler Trieb unseres natürlichen Empfindens, wie Verbindung und Empathie.

Je älter Kinder werden, desto mehr werden sie – gerade an ihrer beginnenden Eigenständigkeit – ihr Bedürfnis nach Klärung ihres individuellen Raumes bemerken.

Es ist für erziehende Erwachsene entscheidend, dieses vom Kind so empfundene „Recht“ anzuerkennen.

Kinder und Jugendliche brauchen unsere diesbezügliche Akzeptanz. Sie wollen im Grunde nichts anderes, als unser achtsames und geachtetes Vis a Vis werden – um sich und anderen später so begegnen zu können.

Je selbstverständlicher wir diesen Raum anerkennen, desto eher werden sie sich bereitfinden, sich uns vertrauensvoll zu öffnen. Je weniger vorwurfsvoll oder gar zynisch wir diesbezügliche erste Schritte anerkennen, desto mehr Zutritt werden sie uns gestatten.

Hast du dir selbst so einen Rückzugsraum geschaffen, einen eigenen Raum in der Wohnung? Vielleicht fällt es dir nur deshalb so schwer, das Rückzugsbedürfnis deines Kindes rundum anzuerkennen, weil du es für dich nicht gleichermaßen dazu gebracht hast?

Selbst-Wertschätzung ist oftmals der 1. Schritt.

Du kennst die Idee
„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ ?

Gönne dir, was du anderen gerne aus Liebe gönnen willst.

Es ist möglich!



Vertrauen ins eigene Tun finden

Erwachsene suchen Erlebniserfahrung am eigenen Tun & Handeln. – Kinder auch.

Jede Eigenerfahrung, die gelingt, bringt uns alle ein Stück weiter in unserer Selbst-Sicherheit.

Kinder beobachten uns und sie fragen sich – ob bewusst oder unbewusst:

**„Was erzählt oder verspricht mir mein Vater? –
Und was davon tut er auch selbst?“**

Du wirkst als Vater primär durch dein Tun & Lassen. Wenn du das einmal begriffen hast, dann kannst du dir viele deiner belehrenden Worte sparen.

Kannst du selbst noch staunen – auch über dich selbst? – Bist du bereit, dich Herausforderungen und Ungewohntem zu stellen? – Genau daran können Kinder sich etwas abschauen! Zeig dich ihnen auch als staunend Lernender. Sei echt. Sei offen für Überraschungen. Erinnerung dich immer mal wieder an dein eigenes Kind sein.

Und noch etwas: Freust du dich, wenn das Leben mal leicht ist? Oder hast du Sorgen, dann oberflächlich zu werden? – Lässt du deine Kids gerne Anteil nehmen auch an der „Leichtigkeit des Lebens“, nicht nur an der Pflicht?

Mach dir bitte bewusst: Das Leben – aber auch die Arbeit – dürfen Freude machen, beide verlieren dadurch nichts an Tiefe, Anerkennung und Bedeutung.

Kannst du das annehmen?

„Das Wichtigste ist, nicht immer alles so wichtig zu nehmen.“

Gib mal selber einen „Fehler“ zu. Es ist für sie ein Zeichen deiner Stärke – nicht deiner Schwäche. Deine Kinder verzeihen Fehler gerne, wenn du selbst bereit bist, ihn – auch vor ihnen – einzugestehen. Meist leichter als du dir selbst!

Vergiss nicht: Es ist nie das eigene Gesicht, das du verlieren kannst. Echt sein bedeutet – authentisch und mutig zu sein.

Masken sind gut für den Fasching.

Das Leben zwischen dir und deinen Kindern bereichern sie nicht wirklich.



Selbsterziehung zum Selbstvertrauen

Du wurdest gut konditioniert, um das Vertrauen anderer zu erlangen

Viele von uns haben in ihrer Sozialisation gelernt, sehr beflissen, schnell, perfekt, stark und verbindlich zu werden, um das Vertrauen, die Aufmerksamkeit und die Liebe anderer Menschen zu erhalten bzw. zu bestärken.

Nun bringst du deinen Kindern bei, wie sie sich zu verhalten haben, damit sie dein Vertrauen erhalten.

Wurde dir auch beigebracht, wie du dein Selbstvertrauen festigen und steigern kannst? Wer hat dir beigebracht, deine „soziale Verankerung“ in dir selbst zu kultivieren?

Versuch dich einfach ‘mal zu erinnern: Gab es Personen, von denen du heute sagen würdest, sie haben dein Selbst-Vertrauen positiv gefördert? Wie waren sie? Wie sind sie mit dir umgegangen? – Erinnerung dich ...

Bei mir waren dies oft die herausforderndsten Charaktere. Es waren Menschen, die bereit waren, mir zu zeigen wie wesentlich es ihnen selbst war, sich an DAS zu halten, was sie sich SELBST (und auch anderen) versprochen hatten. Und die auch bereit waren, ihre Enttäuschung anzusprechen, wenn ich mich nicht an die eigene Ausrichtung hielt. – WOW, das konnte mich wirklich berühren!

Es zeichnete sie aber auch aus, dass sie mir etwas zutrauten, was für mich in Reichweite zu stehen schien.

Sorge für dein „inneres Kind“!

Lerne für Deine individuellen Anliegen und Bedürfnisse als „dein-bester-Freund“ ebenso zur Verfügung zu stehen, wie für andere Menschen.

Verankere dich neu in dir.

Wer das für sich selbst gelernt hat, der wird den Weg zu lebenslangem Selbst-Vertrauen auch seinem eigenen Kind weitergeben.

Werde Experte auf diesem Gebiet. Viel Glück dabei.

Lieber Papa!

Du hast es geschafft – und dir die
„10 Goldenen Regeln eines liebevollen Vaters“
durchgelesen. Wir gratulieren dir. – Tataaaaaa 🥁!

Hast du Fragen oder möchtest diese
väterlichen Regeln für dich stark verinnerlichen,
hol dir doch jetzt einen [Termin](#) für dein erstes

twogether **Vater-Coaching**

... du kannst diese Unterlagen inkl. der Links
gerne weitersenden.

Viel Freude damit!

Klaus Podirsky (+43 650 41 42 432)
und das Coaching-Team von twogether.wien