

Mein Papa-Sparplan

Kleine Einzahlungen. Große Wirkung.

Zum Ausfüllen, Aufhängen und Dranbleiben.



Name: _____

Mein Kind / meine Kinder: _____

Start am: _____

Check-in nach 4 Wochen am: _____

1 Mein Startkapital

Wo stehe ich heute?

Wie präsent fühle ich mich heute als Vater?



1 = kaum da

10 = voll da

Was hält mich am meisten davon ab, mehr Zeit mit meinem Kind zu verbringen?

2 Meine täglichen Einzahlungen

Mind. 15 - 30 Minuten, jeden Tag

☐ **Exklusivzeit**
Handy weg, mein Kind bestimmt, was gespielt wird.

☐ **Ein festes Ritual**
Zubettgehen, Vorlesen, Blödeln etc.

☐ **Echtes Interesse**
Signale meines Kindes aufgreifen und antworten.

☐ **Präsent statt nebenbei**
Lieber kurz und ganz da als lange und abgelenkt.

Mein festes Ritual: _____

3 Mein Wochen-Tracker

Abhaken, was geklappt hat

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Exklusivzeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ein festes Ritual	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echtes Interesse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Präsent statt nebenbei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Diese Woche lief besonders gut: _____

4 Meine wöchentlichen Einzahlungen

☐ Fixer Papa-Slot

Ein halber Tag allein mit meinem Kind.

Mein Slot: Tag / Uhrzeit: _____

☐ Eine Aufgabe ganz übernehmen

Inklusive Planung, z. B. Arzttermine, Spielgruppe/Kindergarten, Kleidung herrichten etc.

Ab jetzt übernehme ich komplett: _____

☐ Wochen-Check-in mit der Partnerin

15 Minuten: Was steht an? Wer macht was? Was brauchen wir?

Unser fixer Termin: _____

☐ Gemeinsames Erlebnis

Baden, Toben, Ausflug oder ein Projekt, je nach Alter.

Diese Woche: _____

5 Ideen je nach Alter

Baby/Kleinkind

0 bis 2 Jahr

- ☐ Tragen und Hautkontakt
- ☐ Baden und Wickeln
- ☐ Vorsingen, Vorlesen
- ☐ Spaziergang zu zweit

Kleinkind

3 bis 6 Jahre

- ☐ Toben und Raufen
- ☐ Vorlesen vor dem Schlafen
- ☐ Draußen entdecken
- ☐ Gemeinsam kochen

Schulkind

ab 6 Jahren

- ☐ Gemeinsames Hobby
- ☐ Gemeinsames Projekt
- ☐ Papa-Kind-Ausflug
- ☐ Interesse an seiner Welt

Für Partnerinnen: Aktive Vaterschaft braucht Platz

Raum lassen

Papa macht es vielleicht anders, und das darf ok sein.

Verantwortung ganz abgeben

Auch die Planung, nicht nur das Ausführen (Mental Load).

Papas Beteiligung als selbstverständlich sehen

Papa hilft nicht, er leistet seinen Teil

Wertschätzen

Was gut läuft, sehen und benennen.

6 Mein Vorsatz für die nächsten 4 Wochen

Kinder brauchen keine perfekten Väter.

Sie brauchen involvierte Väter.

