

# WIE GEHT VATER-SEIN?



# Online-Väter-Meetings

**Für werdende Väter und Väter – gemeinsam stark!**

## Was?

Lerne andere Väter kennen! Hier bekommst du Input, kannst Fragen stellen, Erfahrungen teilen und praktische Tipps als Vater erhalten.

## Warum?

Erhalte Information, Unterstützung, Inspiration und Antworten auf die großen und kleinen Fragen, die dich als Mann und (werdender) Vater beschäftigen.

## Wann?

Einmal im Monat abends bequem von zu Hause aus.

## Wer?

Das Angebot wird vom Verein aktion leben österreich organisiert. Die Treffen leitet Daniel Dick, MA. Daniel ist Kultur- und Sozialanthropologe, Sexualpädagoge (bei aktion leben) und selbst Vater. Er bringt viel Erfahrung aus seiner Arbeit mit Männern in unterschiedlichen Lebenssituationen mit.

## Wie?

Melde dich an unter [daniel.dick@aktionleben.at](mailto:daniel.dick@aktionleben.at) und du bekommst ein Zoom-Link.

Wir erbitten eine Spende von mind. 15 Euro.

Alle Infos:



Neue Meetings  
2025!

[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

01.512 52 21

[info@aktionleben.at](mailto:info@aktionleben.at)

 **aktion leben**  
österreich

# Das erwartet Dich...

## Begrüßung und Einführung (10 Min):

- Vorstellung des Moderators und der Teilnehmer.
- Erklärung der Meeting-Ziele und des Ablaufs.
- Etablieren von Grundregeln für den Austausch (z. B. Respekt, keine Bewertungen, vertrauliche Inhalte, Ich- Botschaften).

## Themeninput (20 Min):

- Kurze Einführung durch den Moderator zu einem Schwerpunktthema.  
Mögliche Themen:
  - o „Wie werde ich ein aktiver Vater und nicht nur das 3. Rad am Wagen?“
  - o „Partnerschaft, Arbeit und Kind - wie kriege ich das alles unter einen Hut?“
  - o „Ich weiß nicht was ich mit einem Baby machen soll - praktische Tipps zur Beziehung mit dem Baby“
  - o „Mir fällt die Decke auf den Kopf - wie kann ich auf meine Bedürfnisse achten“

Einmal monatlich!  
Check den  
nächsten Termin!



[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

01.512 52 21  
[info@aktionleben.at](mailto:info@aktionleben.at)

 **aktion leben**  
österreich

# Und so geht's weiter...

## Austausch und Diskussion (30 Min):

- Offene Gesprächsrunde: Die Teilnehmer können Fragen stellen, ihre eigenen Erfahrungen teilen und Anregungen erhalten.
- Der Moderator lenkt die Diskussion, um alle einzubeziehen und den Fokus zu bewahren.
- Beispiele für Leitfragen:
  - Welche Herausforderungen erlebst du als Vater?
  - Was hat dir bisher geholfen, deine Rolle als Vater auszufüllen?
  - Wie gehst du mit Stress oder Unsicherheiten um?

## Interaktive Übung (15 Minuten)

- Eine kurze Übung, die die Väter aktiv einbindet. Beispiele:
  - Reflexion: „Welche Werte möchte ich meinem Kind mitgeben?“
  - Rollenspiele: „Wie reagiere ich auf typische Konfliktsituationen mit Kind oder Partnerin?“
  - Achtsamkeitsübung: „Wie schaffe ich einen Moment der Ruhe für mich?“

## Abschlussrunde und Feedback (15 Minuten)

Einmal monatlich!  
Check den  
nächsten Termin!

[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

01.512 52 21

info@aktionleben.at