

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 und du bekommst ein Zoom-Link.
Wir erbitten eine Spende von mind. 15 Euro.

Alle Infos:



Neue Meetings
2025!

www.aktionleben.at

01.512 52 21

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

01.512 52 21

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

01.512 52 21

info@aktionleben.at

 **aktion leben**
österreich