



www.liebe-mit-style.de



„Das Beste zum Spielen für ein Kind ist ein anderes Kind!“

Friedrich Fröbel

Mike Winter

Liebe mit Kind

Gentleman und Familie: Herausforderung im Alltag

Wie Sie als Mann mit Achtsamkeit Kinder und Paarbeziehung erfolgreich unter einen Hut bringen

Über den Autor: Der gebürtige Rheinländer Mike Winter arbeitet seit über 40 Jahren als freier Autor, Lifestyle-Journalist und Marketingexperte für unterschiedlichste Unternehmen und Organisationen. Als Führungskraft und Fachbuchautor ist er darauf trainiert, Menschen anwendbares Wissen für Beruf und Privatleben zu vermitteln. Das Thema dieses Buches liegt ihm besonders am Herzen, denn er möchte Männern den schweren Weg einer Trennung mit Kindern ersparen, den er selbst gegangen ist. Seit 2013 kümmert sich Mike Winter etwa die Hälfte der Woche um seine beiden noch jüngeren Söhne als Teilzeitvater mit den modernen Werten dieses Buches. Als Mann und Gentleman hat er es sich nicht nehmen lassen, seine Kinder in gemeinsamer und fairer Absprache mit der Mutter seiner Kinder auf ihrem Lebensweg zu begleiten.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek:
Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

Impressum

Liebe mit Kind

Gentleman und Familie: Herausforderung im Alltag

Wie Sie als Mann mit Achtsamkeit Kinder und Paarbeziehung erfolgreich unter einen Hut bringen

Lektorat und Korrektorat: Claudia Pipos, Elsa Breuniger

Bilder: Pixabay, Mike Winter

© April 2023 Mike Winter

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt
ISBN 9783746050089

Genderhinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Das Buch richtet sich bewusst an eine spezifische Zielgruppe, nämlich Männer in Beziehungen zu Frauen. Die Beschränkung auf diese Zielgruppe soll lediglich der Fokussierung auf das Thema des Buches dienen und stellt keine Diskriminierung oder Ausgrenzung anderer Personengruppen dar. Leser und Leserinnen sind herzlich willkommen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Datenübertragung oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die in diesem Buch enthaltenen Methoden, Checklisten und Handlungsempfehlungen wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sorgfältig überprüft. Trotzdem können inhaltliche Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und eine erfolgreiche Durchführung oder Anwendung hängt von der persönlichen Veranlagung und Ausbildung des Anwenders ab. Hinweise und Empfehlungen erfolgen daher ohne jegliche Verpflichtung des Verlages oder des Autors. Weder der Verlag noch der Autor übernehmen daher eine Haftung für eventuelle Unrichtigkeiten oder Schäden, die durch die Anwendung der im Buch beschriebenen Methoden entstehen.

Für Iris, die Mutter meiner Kinder, die mit dafür sorgt,
dass meine Söhne aufrechte, starke und gerade Männer
werden.

Für meine Söhne Marc und Arne – damit etwas bleibt.

Für Claudia, die eine Freundin für meine Söhne ist.

*In einer Welt voll Licht und Schatten,
Zu zweit vereint, das Glück erhaschen,
Ein Wunder, zart und wunderbar,
Bereichert uns als Liebespaar.*

*Die kleine Hand, die uns ergreift,
Ein zarter Blick, der uns begleitet,
Gemeinsam stark, im Glück vereint,
Die Liebe wächst, wie sie noch keiner meint.*

*Ein neues Kapitel, das beginnt,
Die Liebe neu, die uns verbindet,
Durch Kinderhand, das Herz berührt,
In einer Welt voll Licht und Schatten, unentwegt.*

Einleitung:

Kinder sind eine bedeutende Herausforderung

Was Sie in diesem Ratgeber erwartet

Sehr geehrte Männer und Gentlemen, Kinder sind immer eine neue und große Herausforderung für eine Partnerschaft, unabhängig davon, wie Mann und Frau in einer Partnerschaft miteinander umgehen. Wenn Sie in einer Beziehung mit Kindern leben oder bald leben werden, ist es wichtig zu verstehen, wie Kinder die Dynamik Ihrer Beziehung beeinflussen können. Viele Paare glauben, dass Kinder ihre Beziehung bereichern. Leider ist das nicht immer der Fall. Kinder können auch eine Belastung für die Beziehung sein, insbesondere wenn das Paar sich nicht an die Veränderungen anpassen kann, die mit der Elternschaft einhergehen, oder wenn die Beziehung bereits durch frühere ungelöste Konflikte oder Beziehungsprobleme belastet ist. Auch Paare, die eine erfüllte und befriedigende Partnerschaft haben, stoßen an Grenzen, die eine neue Form der Organisation und des Umgangs miteinander und mit dem Kind erfordern.

Vielleicht ist Ihnen die hier beschriebene Situation schon einmal passiert oder sie wird Ihnen noch passieren: Ein anderer, meist älterer Mann fragt Sie: „Haben Sie Kinder“? Dann wartet er auf Ihre Antwort und schweigt. Beantworten Sie die Frage mit "Ja", akzeptiert er Sie als Familienvater mit einem Kopfnicken und vielleicht weiteren Fragen. Wenn Sie mit „Nein“ antworten, nickt er kurz, lächelt und wechselt meist ohne weiteren Kommentar das Thema. Warum erwähne ich das? Nun, Männer, die bereits Familienvater sind und möglicherweise ältere Kinder haben, haben in der Regel den gesamten Prozess einer Liebe mit Kind mit den dazugehörigen Höhen und Tiefen mit ihrer Partnerin durchlaufen und wissen, worum es in diesem Buch geht. Sie sind Wissende oder, wenn man so will, Leidensgenossen. Männer, die sich mit dem Gedanken tragen, Kinder zu bekommen, gehören noch nicht dazu, tun aber gut daran, sich vor der Geburt eines Kindes mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Leider sprechen Männer und Gentleman im Vergleich zu Frauen eher weniger darüber.

In diesem Buch werden wir uns deshalb mit den Herausforderungen und Problemen beschäftigen, die auftreten können, wenn Kinder in eine Beziehung involviert sind, und wie Sie diese als Mann und gemeinsam als Paar mit Ihrer Partnerin bewältigen können. Wir nehmen Sie mit auf eine spannende Reise durch die vielfältigen Aspekte, die das Leben mit Kindern in einer Paarbeziehung mit sich bringt. Dabei beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themen, die für das Zusam-

menleben und die Beziehungsentwicklung von großer Bedeutung sind und zeigen Ihnen auf, wie Sie damit als Mann und Gentleman praktisch umgehen können.

Wir betrachten den Einfluss von Kindern auf die Paardynamik, indem wir aufzeigen, wie Veränderungen im Leben die Beziehung beeinflussen können und welche Auswirkungen der gefürchtete Schlafmangel auf beide Partner hat. Sie erhalten wertvolle Einblicke und Denkanstöße, um Ihre Partnerschaft zu reflektieren und gegebenenfalls zu verbessern. Sie lernen, wie Sie mit Kindern erfolgreich kommunizieren können und welche Bedeutung Offenheit und Ehrlichkeit für Ihre Beziehung haben. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Konflikte mit Ihrer Partnerin lösen können, wenn Kinder im Raum sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Zeit und die sogenannte Paarzeit effektiv planen, wenn Kinder involviert sind, und welche Herausforderungen das Zeitmanagement mit sich bringt. Wir gehen unter anderem darauf ein, wie Sie Prioritäten setzen und Zeit für sich selbst schaffen können.

Des Weiteren beschäftigen wir uns mit dem sensiblen Thema Sexualität und Intimität in einer Beziehung mit Kindern und beleuchten, wie Sexualität und Intimität aufrechterhalten und gelebt werden können und welche Herausforderungen dabei auf Sie zukommen. Sie erfahren, wie wichtig Kommunikation und Kreativität für den Sex als Paar mit Kind(ern) sind und welche Konsequenzen das Thema für manche Männer und

Frauen in der Partnerschaft hat, wenn Sexualität vor der Geburt eines Kindes ein aktives und gelebtes Thema war, danach aber an Bedeutung verliert.

Im weiteren Verlauf des Buches erfahren Sie, welche Folgen Stress haben kann und welche Bewältigungsstrategien helfen können. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie sich als Paar mit Kind(ern) gegenseitig unterstützen und aufbauen können. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Selbstfürsorge in einer Beziehung mit Kind(ern). Sie lernen, warum Selbstfürsorge wichtig ist, wie Sie Zeit dafür finden und wie Sie Selbstfürsorge als Paar praktizieren können.

Wir besprechen auch die Rolle der Eltern in einer Beziehung mit Kindern, indem wir zeigen, wie Sie als Eltern erfolgreich zusammenarbeiten können und wie wichtig die Rollenverteilung in der Familie ist. In diesem Zusammenhang gehen wir auch auf das Setzen von Grenzen und Regeln ein. Und wir erklären, warum gemeinsame Interessen für Sie als Paar mit Kind(ern) wichtig sind, wie Sie diese finden und welche Bedeutung diese für Ihre gemeinsame Zeit als Paar haben.

Welche Anzeichen dafür sprechen, dass eine Beziehung vielleicht keinen Sinn mehr macht, ist ebenfalls Thema dieses Buches. Warum es manchmal sinnvoll ist, einfach loszulassen, um einen anderen Weg zu gehen, erfahren Sie im letzten Kapitel.

Wenn es nur einen Faktor geben würde, der für eine funktionierende Paarbeziehung entscheidend ist, wäre das wahrscheinlich Kommunikation. Eine offene, ehrliche und respektvolle Kommunikation ist unerlässlich für eine erfolgreiche Beziehung. Ohne eine klare und effektive Kommunikation können Missverständnisse, Konflikte und andere Probleme entstehen.

Kommunikation beinhaltet nicht nur das Sprechen, sondern auch das Zuhören. Es geht darum, dem Partner zuzuhören und zu verstehen, was er oder sie sagt und fühlt. Es geht auch darum, sich auszudrücken und ehrlich und klar zu kommunizieren, was man selbst denkt und fühlt. Durch eine offene Kommunikation können Probleme schnell und effektiv gelöst werden. Kommunikation ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Beziehung.

Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn „Kommunikation“ in diesem Buch zu verschiedenen Themen immer wieder in Bezug gesetzt wird.

Wir laden Sie als Mann und Gentleman ein, sich auf diese Themen einzulassen und gemeinsam mit uns einfache Erkenntnisse und Inspirationen für Ihre Beziehung und das Leben mit Kindern zu gewinnen und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.