

DOKUMENTATION



conpadres

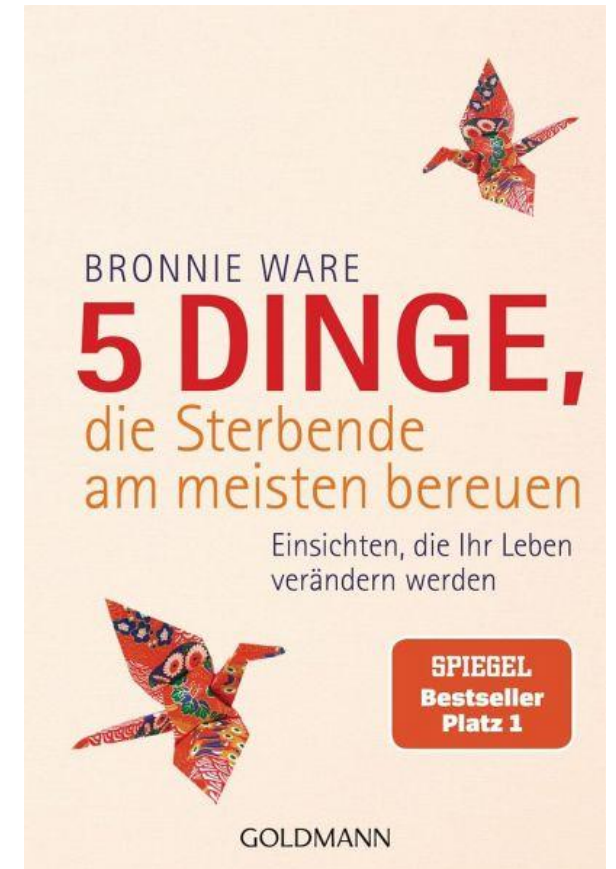
Ein gesundes Mindset für Job und
Familie

Volker Baisch, Gründer von conpadres



5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen...weshalb es sich lohnt am Mindset zu arbeiten bzw. es jetzt zu verändern und es nicht aufzuschieben...

1. Ich wünschte ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie anderen es von mir erwarten.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
4. Ich wünschte ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
5. Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.



Die Glückskurve der meisten Menschen ist U-förmig



Langzeitstudie von Cheng und Oswald: 50.000 Menschen weltweit untersucht



Brauchen wir also nur ein besseres Zeitmanagement?

Hartmut Rosa – führender Soziologe und Zeitforscher sagt...

„Die Moderne ist eine einzige Geschichte des Zeitsparens, doch die Zeit reicht trotzdem nicht, sondern wird immer knapper! Denn mit den technischen Neuerungen vergrößern sich unsere Optionen, unsere Wahlmöglichkeiten und die Sehnsucht nach Optionen führt dazu, dass wir immer mehr Zeit brauchen...“



...aber auch eine ständige Selbstoptimierung, die Ansprüche noch höher schrauben und Rollennormen mit den dazugehörigen Glaubenssätzen verhindern oft ein neues Mindset...

**Ständig unter Druck
24 Std. Selbstoptimierung**

mehr Output
permanenter Wandel
Tempo!
Neues Know-How

aktiver Vater
liquider Versorger
präsender Partner
sehr guter Hausmann

Die inneren Antreiber sind unterhalb der Wasseroberfläche

schneller

perfekter

streng dich an

sei stark

mach es allen recht

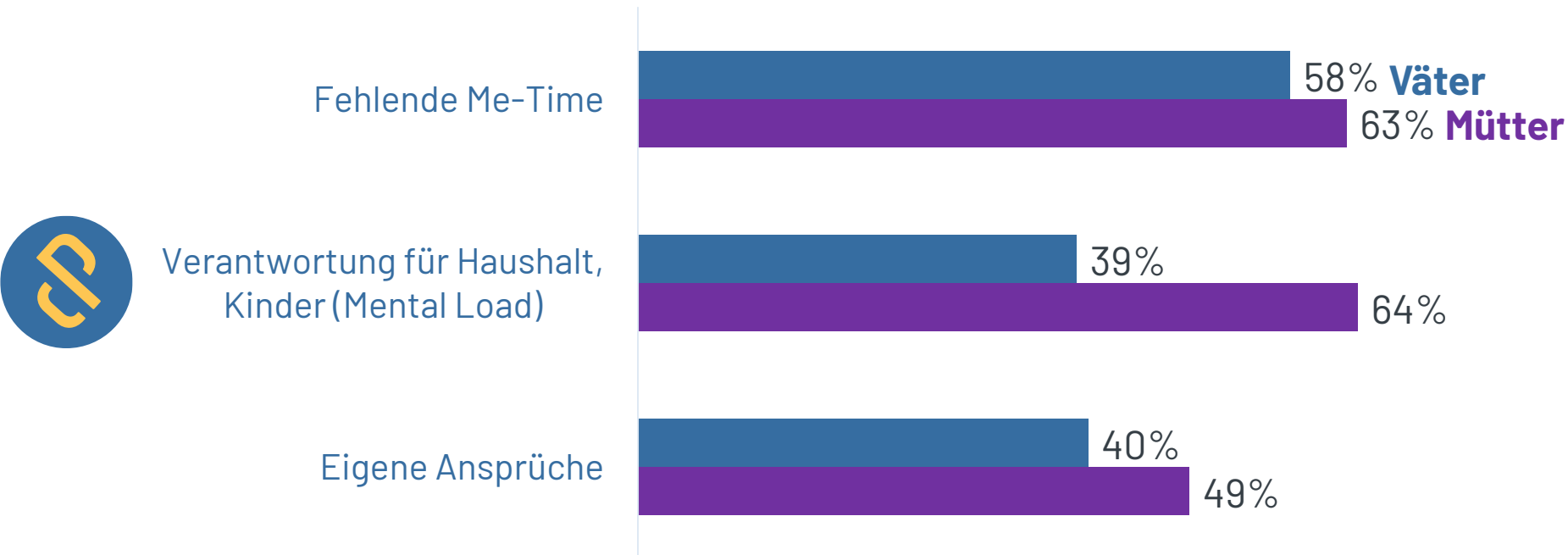
Antreiber Test machen



...und wie geht es dir?

Ursachen für die Belastung bei Vätern und Müttern in der Rushhour des Lebens...

Welche Faktoren empfinden Sie derzeit als besonders belastend?



Fühlen sich Eltern vom Arbeitgeber unterstützt, geben nur 35% der Eltern an, mental belastet zu sein.

Quelle: <https://conpadres.de/zukunftsstudie-vereinbarkeit/>

Mentimeter-Frage: Was verbinde ich mit einem gesunden Mindset für Job und Familie?

Gelassenheit, Ruhe & Ausgeglichenheit

- Gelassenheit
- Innere Ruhe
- Ausgeglichenheit
- Das Leben erleben
- Tempo rausnehmen

Balance, Vereinbarkeit & Prioritäten

- Gute Balance. Offen für Neues sein
- Vereinbarkeit
- Die richtige Balance zwischen all den Dingen, die „abgearbeitet werden sollen“
- Fokus setzen, nicht alles auf einmal
- Einfach leben
- Bewusstsein für wichtige Dinge
- Das Leben erleben
- Viel HomeOffice, mehr Zeit für meine Familie und Sport

Mentimeter-Frage: Was verbinde ich mit einem gesunden Mindset für Job und Familie?

Selbstfürsorge, Me-Time & Pausen

- Aktive Me-time einplanen
- Pausen machen
- Etwas für die Seele finden



Achtsamkeit & mentaler Umgang

- Resilienz
- Achtsamkeit
- Innere Ausgeglichenheit („innerlicher Ausgleich“)
- Dickes Fell, nichts so nah ranlassen

Grenzen setzen & Nein sagen

- Bei sich bleiben
- Nein sagen lernen. Die Probleme anderer nicht notwendigerweise zu eigenen machen
- Nicht so perfektionistisch sein
- Auch mal „nein“ sagen können
- Die eigenen Eltern abgrenzen

Mentimeter-Frage: Was verbinde ich mit einem gesunden Mindset für Job und Familie?

Kommunikation & Miteinander

- Nicht einander die Schuld geben
- Aktiv zuhören
- Besseres Gemeinschaftsleben, gegenseitige Entlastung
- Alle kämpfen nebeneinander mit denselben Problemen



Arbeitszeit & Flexibilität

- Teilzeit
- Flexible Arbeitszeiten

Gesundheit & Wohlbefinden

- Gesundheit

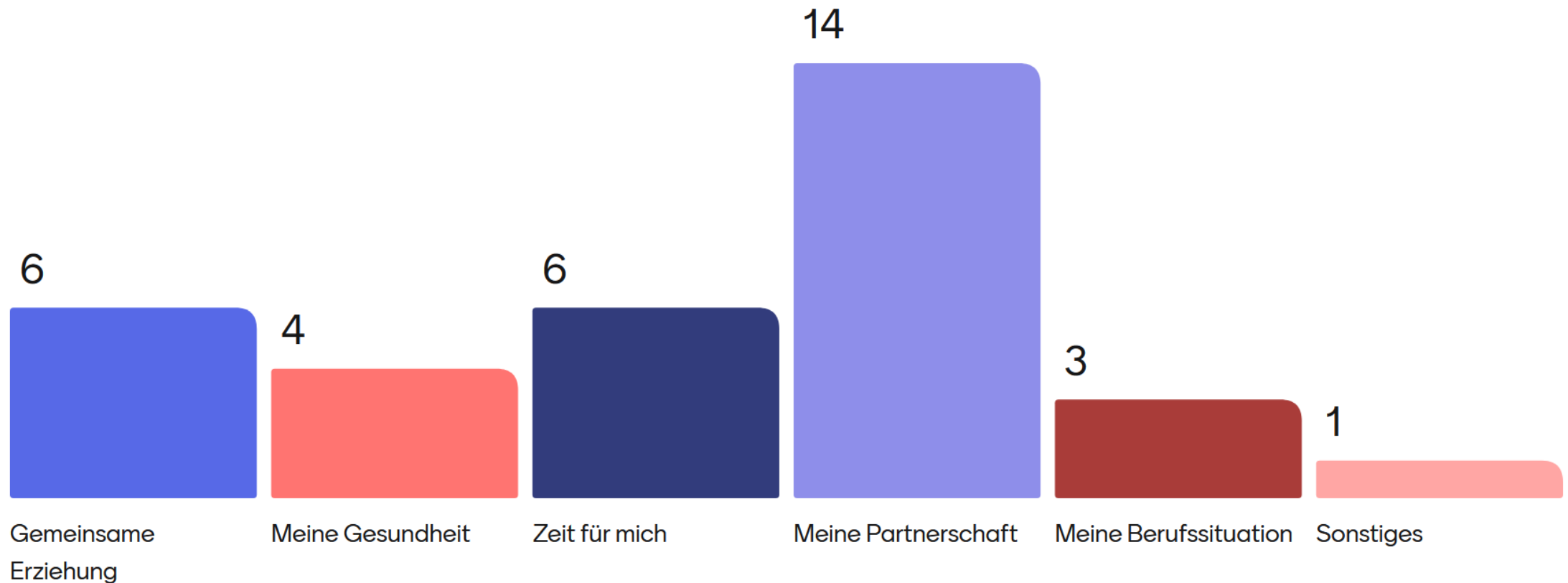
Weshalb ist heute ein
gesundes Mindset zu
wichtig?



Warum dieses Mindset wichtig ist...

Ein gesundes, reflektiertes Mindset für Väter wirkt weit über den Alltag hinaus: Es stärkt die Bindung zu Kindern, verbessert Partnerschaft und mentale Gesundheit, die Resilienz, fördert Gleichberechtigung, und leistet einen Beitrag für eine Gesellschaft, in der Elternschaft und Beruf kein Widerspruch sind.

Mentimeter-Frage: Meine momentan größte Herausforderung in Bezug auf ein gesundes Mindset liegt im Bereich...



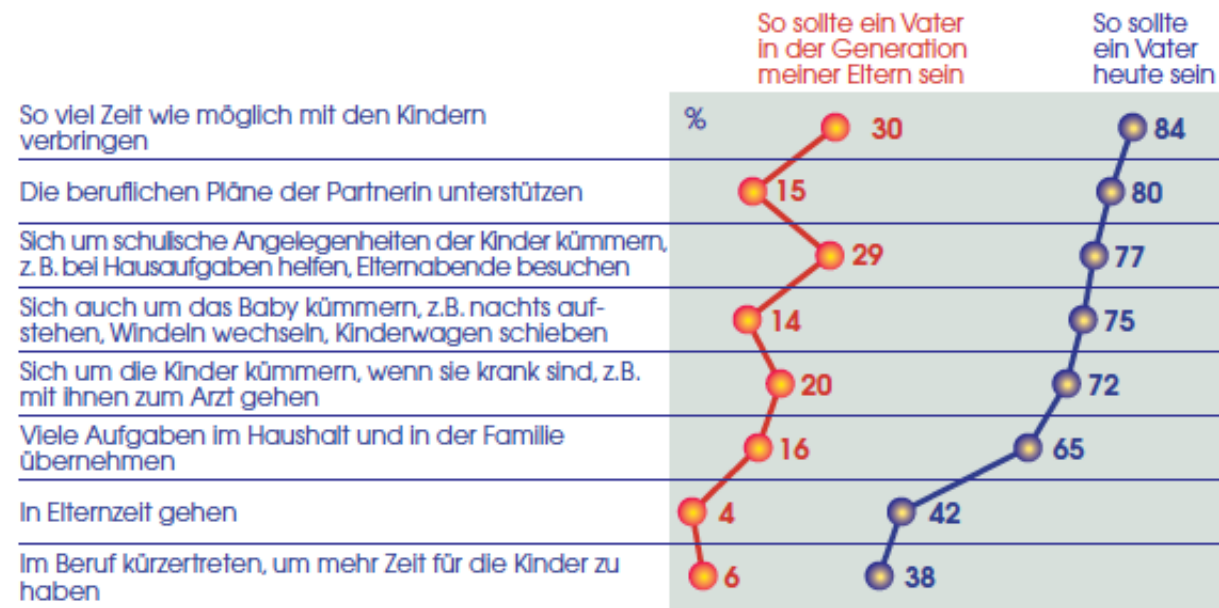
Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. **Mindset für Väter**
2. Mindset für eure Ziele und Werte
3. Mindset für eure Erziehung
4. Mindset für eure Partnerschaft
5. Training für ein neues Mindset, das vieles verändert

Bei der deutschen Bevölkerung haben die Väter schon seit 5 Jahren ein neues Mindset zum Thema Beruf und Familie...

Gravierender sozialer Wandel: das Rollenbild von Vätern im Generationenvergleich



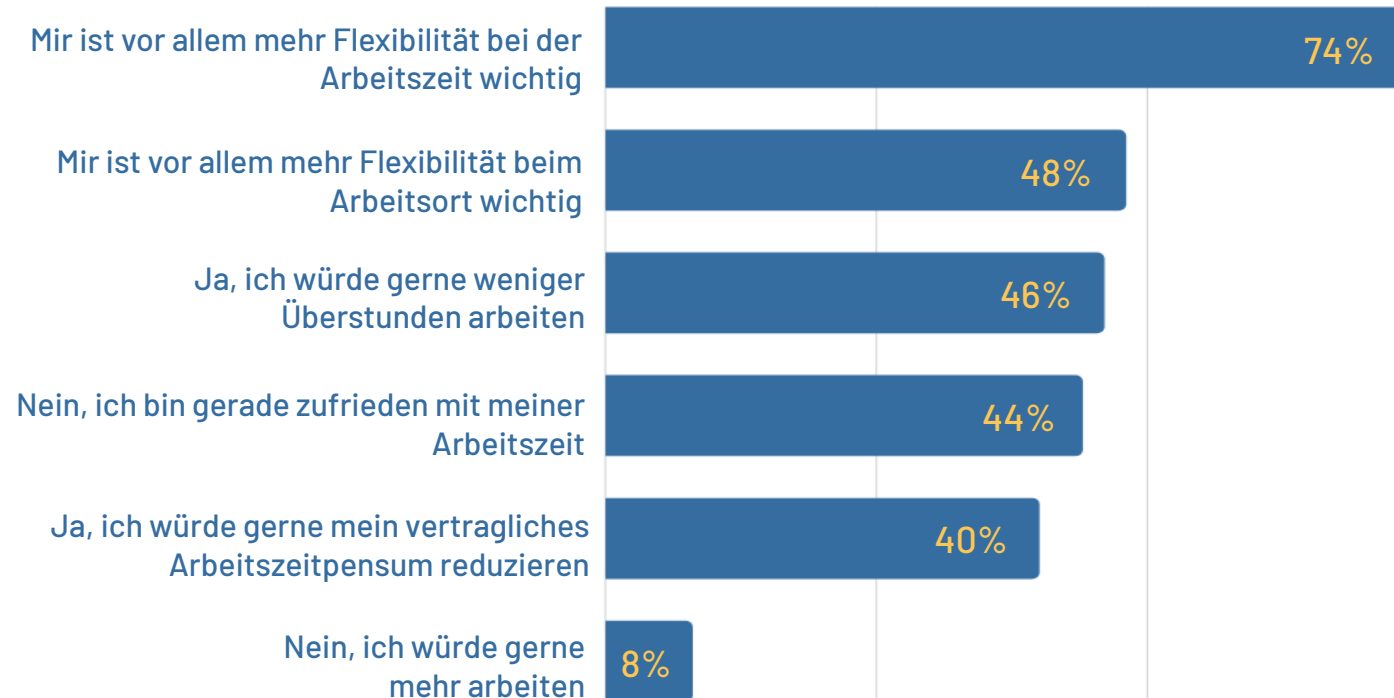
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfragen 10042/7227 (2015), 12001 (2019)

© HD-Allensbach

... und die Väter selber wünschen sich auch ein neues Mindset...

Väter wünschen sich zunehmend mehr Teilzeitmodelle und würden für eine bessere Vereinbarkeit sogar den Arbeitgeber wechseln...

Würden Sie als Vater gerne ihre Berufstätigkeit zugunsten der Familie reduzieren? (Mehrfachantwort möglich)



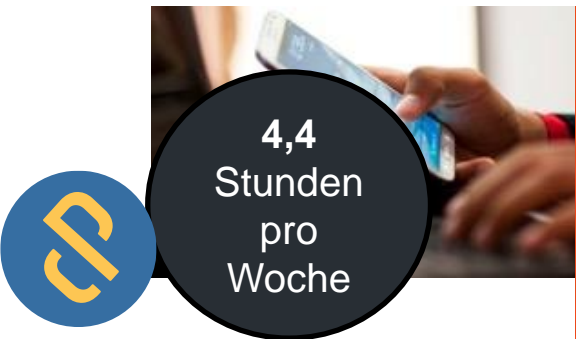
Quelle: Väterbefragung 2022, Auswertung und Darstellung Prognos AG



https://www.prognos.com/sites/default/files/2022-12/BMFSFJ_Vaeterstudie_20221129_1600.pdf

Vom Wunsch zur Wirklichkeit: Was braucht es da auch im Unternehmen?

Eine Flexibilität in Kombination mit Homeoffice ist eine sehr gute Grundlage für Väter als Mindset... alles gelernt in der Coronazeit...



...beträgt die durchschnittliche zeitliche Einsparung durch Nutzung von Home Office / mobilem Arbeiten



Höhere Arbeitsaktivität während des Lockdowns

Veränderung in der Arbeitsproduktivität während des Lockdowns weltweit 2020 (in %)

Anzahl der Meetings	+12,9
Anzahl der Meeting-Teilnehmer	+13,5
Durchschnittliche Länge der Meetings	-20,1
Durchschnittliche Länge des Arbeitstages	+8,2
Anzahl interner E-Mails	+5,2
Nach der Arbeitszeit verschickte E-Mails	+8,3

Basis: rund 3,1 Mio. Angestellte aus 16 Metropolen weltweit;
Erhebungszeitraum: 8 Wochen vor und nach Beginn des jew. Lockdowns
Quelle: National Bureau of Economic Research



statista

Umsetzungstipps: 8 Tipps für ein gelungenes Home Office mit Familie

1. Definiere feste Arbeits- und Familienzeiten
2. Stimme dich mental auf das Familienleben ein
3. Übernimm Verantwortung in der Kommunikation
4. Kommuniziere pro-aktiv
5. Plane Zeit für dich ein (ME-TIME)
6. Unterstütze deine Familie im Homeoffice
7. Plane die Woche gemeinsam
8. Sei achtsam mit Dir und Deinen Liebsten



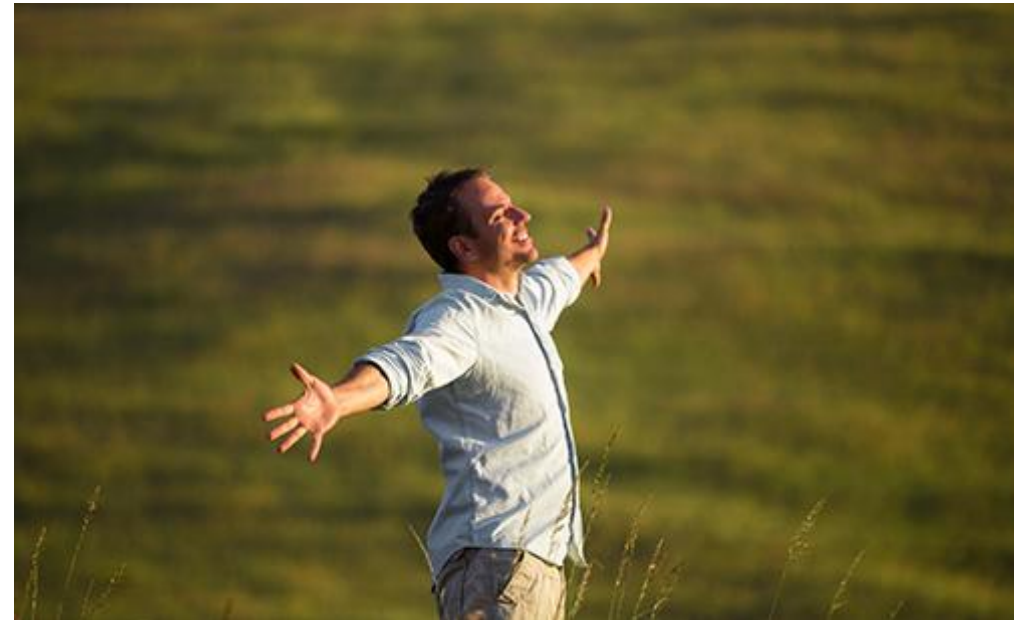
Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...

1. Mindset für Väter
- 2. Mindset für eure Ziele und Werte**
3. Mindset für eure Erziehung
4. Mindset für eure Partnerschaft
5. Training für ein neues Mindset, das vieles verändert

Einführung: Ziele setzen, priorisieren und erreichen

Es geht darum, die eigene Einstellung zu hinterfragen zu den vielen Aufgaben, die wir - oft einfach alle - als gleich wichtig bewerten. Um uns selber gut zu führen, brauchen wir ein tiefes Verständnis von der eigenen Persönlichkeit und das Wissen, was genau uns aus welchem Grund motiviert.

Eine sinnvolle Planung von Aufgaben bedeutet, den Blick fürs Wesentliche zu schärfen. Die Beschäftigung mit den eigenen Zukunftsperspektiven gibt nicht nur positive Kraft, sondern mindert auch das energieraubende und kleinteilige Denken in einzelne Aufgaben. Und auch das kritische Hinterfragen der persönlichen Verantwortung für Planung und Gestaltung von Aktivitäten kann helfen.



Was ist das Wesentliche in Deinem Leben? „Das Zeitproblem wäre dann gelöst, wenn ich mich selbst wieder fragen würde: Was ist denn wirklich wichtig und bedeutsam in meinem Leben?“ (Professor Dr. Gerald Hüther – Potentialentfaltung)



Das Zeitproblem wäre dann gelöst, wenn ich mich selbst wieder fragen würde: Was ist denn wirklich wichtig und bedeutsam in meinem Leben? (Professor Gerald Hüther)

Was ist mir im Leben bedeutsam?	Was sind meine wichtigsten Ziele im Leben?

KENNEN SIE IHRE WERTE?

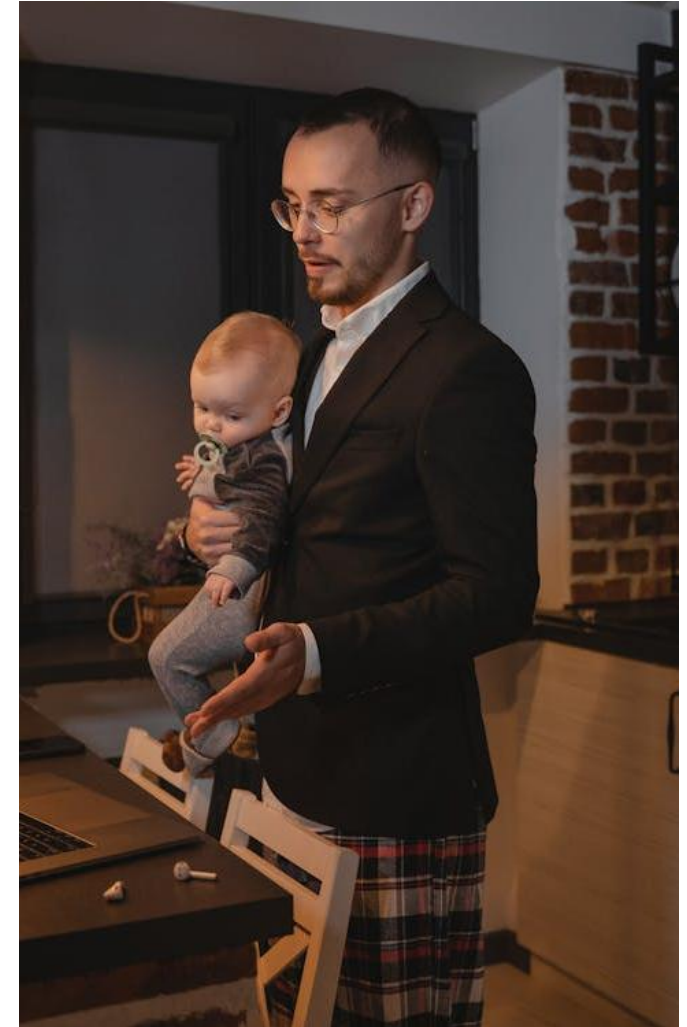
Diese beispielhafte Auflistung unterschiedlicher Werte möchte Euch eine Idee geben, woraus sich Euer Glaubenssystem zusammensetzen könnte:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> beruflicher Erfolg, | <input type="checkbox"/> Glaubwürdigkeit, |
| <input type="checkbox"/> religiöse Überzeugungen, | <input type="checkbox"/> harmonische Partnerschaft, |
| <input type="checkbox"/> Offenheit, | <input type="checkbox"/> etwas Sinnvolles tun, |
| <input type="checkbox"/> persönliche Freiheit, | <input type="checkbox"/> kreativ sein, |
| <input type="checkbox"/> Erfolg und Leistung, | <input type="checkbox"/> Bedürftigen dienen, |
| <input type="checkbox"/> Gewinner sein, | <input type="checkbox"/> Gesundheit ausstrahlen, |
| <input type="checkbox"/> glückliche Familie, | <input type="checkbox"/> ein Führer sein, |
| <input type="checkbox"/> Kinder auf das Leben vorzubereiten, | <input type="checkbox"/> ein guter Zuhörer sein, |
| <input type="checkbox"/> ordentliches Zuhause, | <input type="checkbox"/> intellektuelles Wachstum, |
| <input type="checkbox"/> soziales Engagement, | <input type="checkbox"/> Aufrichtigkeit, |
| <input type="checkbox"/> großer Freundeskreis, | <input type="checkbox"/> Toleranz, |
| <input type="checkbox"/> finanzielle Freiheit, | <input type="checkbox"/> künstlerisch wirken, |
| <input type="checkbox"/> Selbstzufriedenheit, | <input type="checkbox"/> guter Teamplayer, |
| <input type="checkbox"/> politisches Interesse, | <input type="checkbox"/> gute/r Mutter/Vater sein, |
| <input type="checkbox"/> Seelenfrieden, | <input type="checkbox"/> eine Entdeckung machen. |

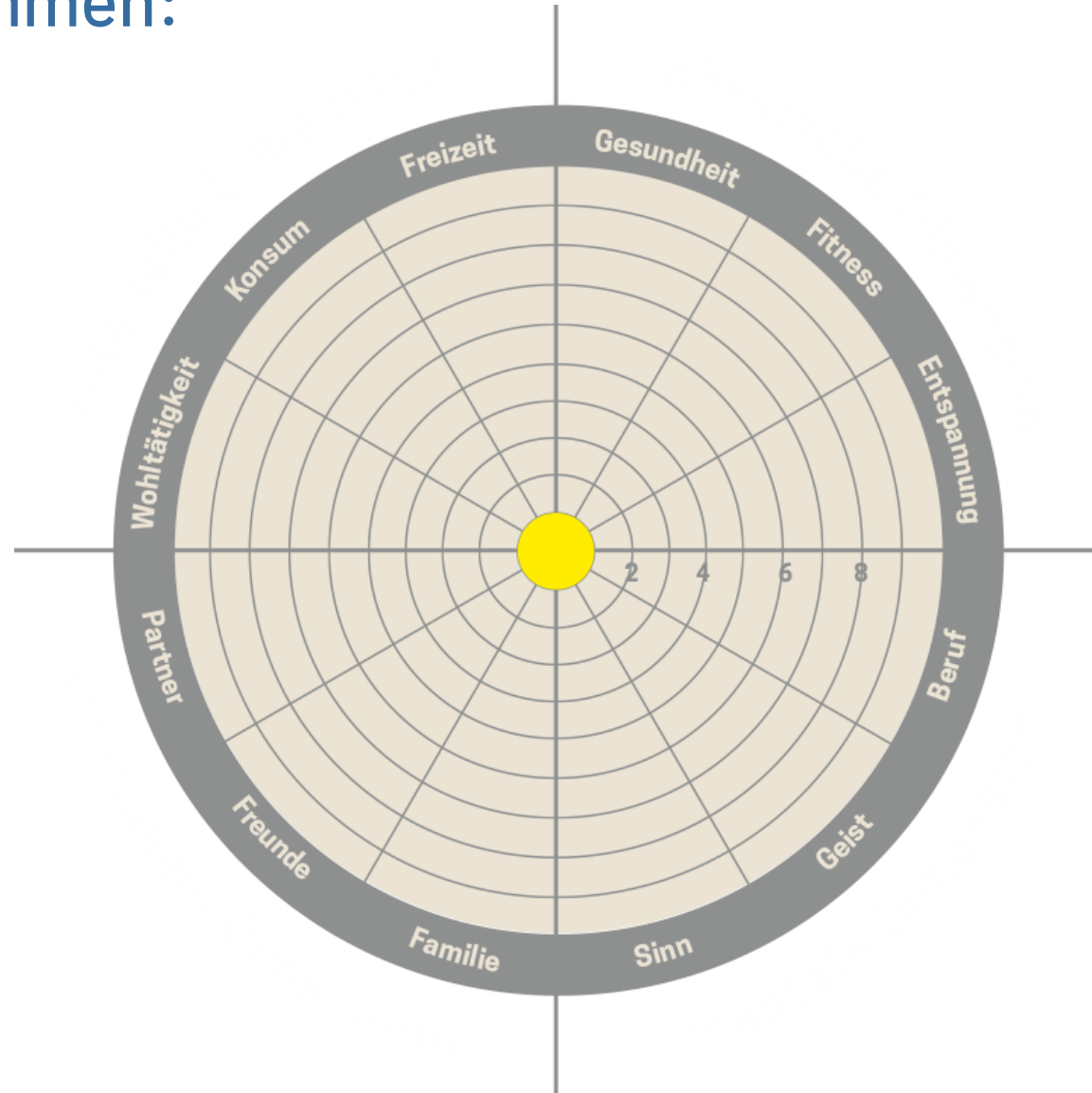
Prioritäten im Alltag setzen und Ziele erreichen

Folgende Fragen helfen Euch...

- Passt gerade diese Aufgabe zu meinen Werten, Zielen und Zukunftsperspektiven?
- Wohin führt die Erfüllung dieser Aufgabe?
- Wer könnte die Aufgabe besser als ich? Was kann ich delegieren?
- Wer erwartet (außer mir), dass ich die Aufgabe erfülle?
- Agiere ich pro-aktiv oder reagiere ich nur?
- Was brauche ich, um mich körperlich gut, mental frisch und selbstbestimmt zu fühlen?
- Wann hatte ich dieses Gefühl zuletzt?
- Und wie habe ich es erreicht?

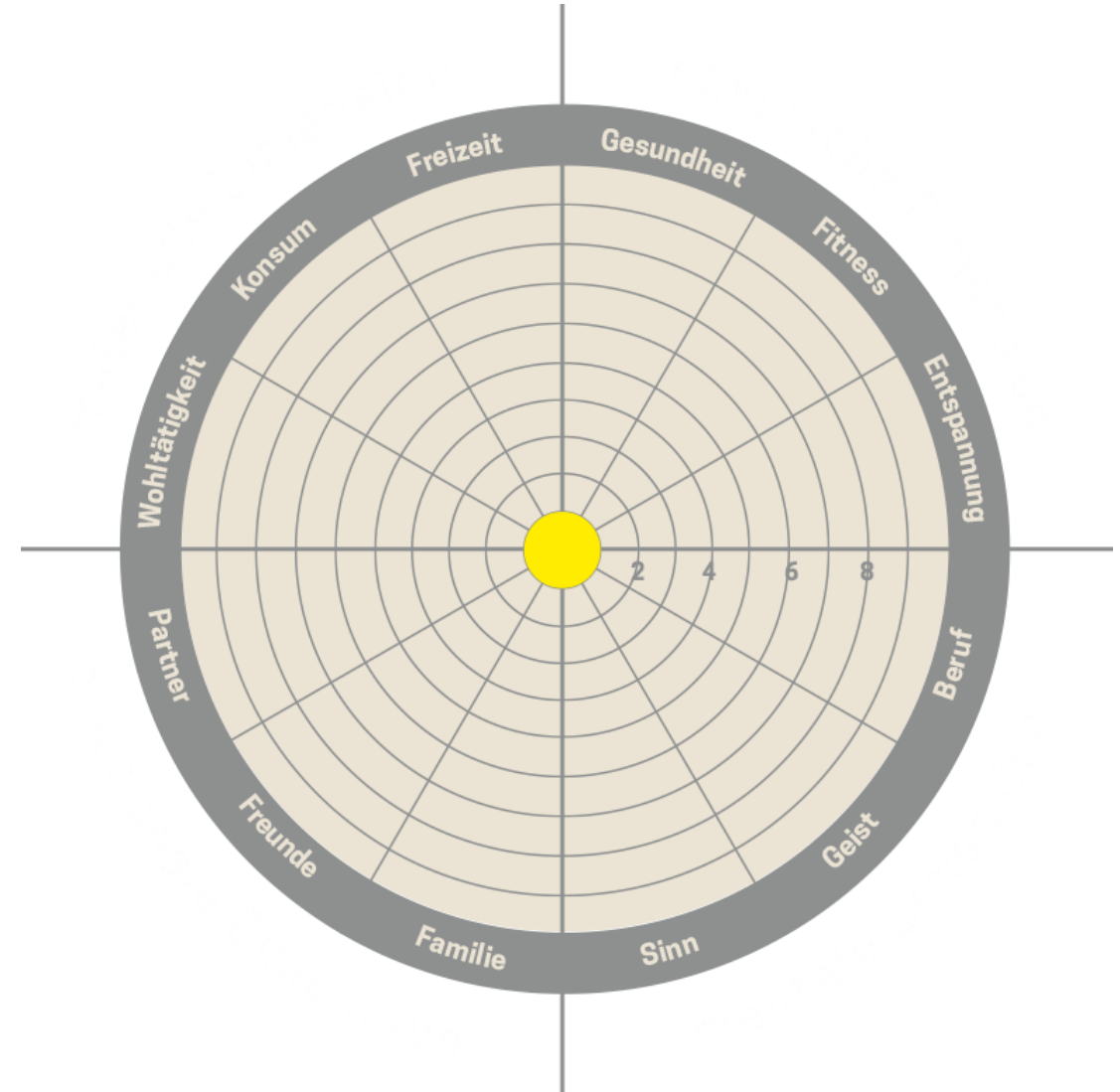


Das Lebensrad ausfüllen, um so die Prioritäten für Deine Ziele herauszubekommen:



8 Fragen für richtiges „Zielen“:

- Frage #1: Ist das Ziel positiv formuliert?
- Frage #2: Was ist das Ziel hinter dem Ziel?
- Frage #3: Ist das Ziel für Dich selbst attraktiv?
- Frage #4: Ist Dein Ziel realistisch und selbst erreichbar?
- Frage #5: Ist Dein Ziel zeitlich gegliedert?
- Frage #6: Ist Dein Ziel messbar und greifbar?
- Frage #7: Ist das Ziel mit Deiner Umwelt verträglich?
- Frage #8: Wie genau sieht deine Welt im Ziel aus?



Umsetzungstipp: Prioritäten im Alltag setzen und Ziele erreichen

Was ist heute das
WESENTLICHE?

	Erledigt?
1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>

Glaubenssätze und Antreiber

Glaubenssätze oder auch innere Antreiber können Auslöser von negativem Stress sein und beeinflusst nicht nur Euer Zeitgefühl negativ, sondern bringt Euch auch von Euren persönlichen Zielen/Werten ab.



Stressoren – Weitere Auslöser von Stress

Mach schneller: Wer von diesem Satz angetrieben wird, steht meist unter Zeitdruck, hat das Gefühl, dass ihm die Zeit davon läuft. Schnellschüsse und spontan Aktionen, Gespräche zwischen Tür und Angel sind Merkmal von Menschen mit diesem Antreiber.

Sei stark: Menschen mit diesem Antreiber leben nach dem Motto: Wie es innen drin aussieht, geht niemanden etwas an. Schwäche und Ratlosigkeit dürfen nicht gezeigt werden. Um Hilfe und Unterstützung zu bitten, kommt ihnen nicht in den Sinn.

Mach es allen recht: Wer von diesem Antreiber gestresst wird, leidet unter dem Nettigkeitssyndrom. Ihm/Ihr fällt es schwer, anderen eine Bitte abzuschlagen, denn er ist Überzeugt: Nur wenn ich es anderen recht mache, werde ich anerkannt und „geliebt“.

Streng dich an: Dieser Antreiber macht einen Menschen zu Sisyphus. Seine Aufgaben sind niemals zu Ende, er erlaubt sich keine Verschnaufpause und kommt doch auf keinen grünen Zweig.

Hinter dem inneren Antreiber „Sei perfekt“ steht oft der Glaubenssatz „Ich taue nur etwas, wenn ich alles möglichst perfekt erledige.“ Gut ist für mich nicht gut genug. Dieser Antreiber klopft jede Leistung darauf hin ab, ob Sie nicht noch besser hätte ausfallen können. Menschen mit einem solchen Antreiber können sich über das Erreichte selten freuen.

Wie DU mit der Macht des UNTERBEWUSSTSEINS jedes ZIEL erreichst – Christian Bischoff



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=Pj4Utf4WpGA>

Wie Du Deine Glaubenssätze umprogrammieren kannst!

- Was trage ich an blockierenden Glaubenssätzen in Bezug auf mein persönliches Selbstmanagement in mir?

- Welche begrenzenden Glaubenssätze tragen meine Eltern in sich und welche davon hast Du eventuell übernommen?



Umsetzungstipp: Spur der Werte für zu Hause... was sind eure Familienwerte?



Überlegt einmal, was für Werte in Eurer Familie wichtig sind. Ist es Ehrlichkeit, Bildung, Schönheit, Kraft, handwerkliches Können, Nächstenliebe, Güte, Schlitzohrigkeit, Pragmatismus, Stolz, Fleiß, Lockerheit?

Wenn Ihr ein bis zwei zentrale Werte identifiziert haben, überlegt, wie die einzelnen Familienmitglieder diese Werte gelebt haben oder leben.

Es kann zum Beispiel sein, dass der Wert "Bildung" in eurer Familie wichtig ist. Beim Vater äußert sich das daran, dass er jeden Tag Zeitung liest. Bei der Mutter, dass sie Studienreisen macht. Und bei Euch selbst sieht man es vielleicht daran, dass Du freiwillig neben dem Job Fremdsprachen lernen.

Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Mindset für Väter
2. Mindset für eure Ziele und Werte
- 3. Mindset für eure Erziehung**
4. Mindset für eure Partnerschaft
5. Training für ein neues Mindset, das vieles verändert

Was das Mindset mit eurer Erziehung macht

...und die Eltern, die es schaffen, im konstruktiven Gespräch über Erziehung (auch trotz Trennung) zu bleiben und sich vor allem gegenseitig viel aus ihrer eigenen „Erziehungsgeschichte“ erzählen – bleiben als Elternpaar glücklicher und zugewandter... und leben sogar länger!



„Nur wer selber ermutigt ist, seine Erfahrungslandkarte kennt und sein Erziehungsverhalten reflektiert, ist ein empathischer und intuitiver Begleiter seiner Kinder...“



Das Wichtigste im Blick haben...ein Erziehungstipp aus neurobiologischer Sicht:

„Kinder haben nach der Geburt zwei Grundbedürfnisse:

Sie wollen ihre Potenziale entfalten, sich selbst und die Welt entdecken und gleichzeitig weiterhin verbunden und geborgen sein.“

„Das Erleben von Gemeinschaft und sozialer Unterstützung reduziert massiv Stress. Dies ist mittlerweile auch durch Untersuchungen aus der Gehirnforschung nachgewiesen und wirkt direkt positiv auf körperliche Funktionen.“



Gehirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther

Loslassen, Fünfe gerade lassen und die eigenen Ansprüche... über das Spielen entwickeln sich eure Kinder am besten und entdecken nebenbei ritualisiert die Welt...

0-6 Jahre

Spiele - die beste Förderung für Ihr Kind

Kinder spielen und lernen aus eigenem Antrieb. Denn sie sind von Natur aus neugierig und möchten die Welt entdecken - wenn wir sie lassen.



© Corbis Images

Es wird Eltern nicht immer leicht gemacht, die Entwicklung ihrer Kinder gelassen zu begleiten: Zahlreiche Ratgeber versuchen ihnen zu erklären, was gut für ihr Kind ist, wie entscheidend die ersten Jahre für das spätere Leben ihres Kindes sind, und wie wichtig eine möglichst frühe und "richtige" Förderung für ihr Kind ist. Und obwohl Eltern meist intuitiv das Richtige tun und "die Experten" für ihr Kind sind, sind viele hierdurch häufig verunsichert. Aufmerksam werden

gleichaltrige Kinder beobachtet und mit den eigenen Kindern verglichen. Wenn dann andere Kinder schon besser sprechen, laufen, spielen oder singen, haben manche Eltern Angst, bei ihren Kindern etwas versäumt zu haben.



Umsetzungstipp:

Körbe zur guten Begleitung eurer Kinder...



Akzeptanzkorb

In diesem Korb kommen alle Verhaltensweisen des Kindes, auf die die Eltern/Pädagogen künftig nicht mehr reagieren werden, die noch tolerabel sind.



Aufschubkorb

In diesen mittelgroßen Korb kommen all die Verhaltensweisen des Kindes, die den Eltern/Pädagogen zwar Sorgen bereiten, die aber zunächst in der Warteschleife liegen können.



Zielkorb (Feuerkorb)

In diesem kleinen Korb kommen die Verhaltensweisen (max. 1-2) des Kindes auf die die Eltern/Pädagogen ihre ganze Aufmerksamkeit und Veränderungsenergie richten.



Anerkennungskorb

In diesem Korb kommen alle Verhaltensweisen des Kindes, die gut sind und so bleiben sollen!

Umsetzungstipp: 20 Fragen an Dein Kind statt „Na, wie war Dein Tag?“

- Was gab's zum Mittagessen?
- Was war das Lustigste, das heute passiert ist?
- Hat heute jemand etwas besonders Nettes zu Dir gesagt oder für Dich getan?
- Was war das Nettteste, was Du heute für jemanden getan hast?
- Hast Du heute jemanden beim Popeln erwischt?
- Was hat Dich heute herausgefordert?
- Wer hatte heute das beste Frühstück mit dabei und was war's?
- Wie würdest Du Deinen Tag bewerten von 1 bis 10 und warum?
- Mit wem wärest Du auch gern befreundet und warum bist Du's bisher noch nicht?
- Bei welcher Regel ist es Dir heute am schwersten gefallen, sie einzuhalten?
- Wer in Deiner Klasse ist das genaue Gegenteil von Dir?
- Welche Deiner Lehrer würden eine Zombie-Apokalypse überleben und warum?
- Wenn einer aus Deiner Klasse die Schule für einen Tag übernehmen könnte, wer sollte das sein?
- Welche eine Sache würdest Du gern noch lernen, bevor dieses Schuljahr vorbei ist?
- Was hast Du heute in den Pausen gemacht?
- Was hast Du heute Neues gelernt, das Du spannend findest?
- Hat Dich heute jemand geärgert oder aufgeregt?
- Erinnerst Dich Dein Lehrer an jemanden, den Du kennst?
- Was hast Du heute über einen Deiner Freunde gelernt?
- Worauf bist Du heute am meisten stolz?



...bei Ritualen mit Kindern kommt es auch immer auf die schönen, leichten und spaßigen Momente an und die exklusiven...daran werden sich die Kinder später erinnern.



Umsetzungstipp: Kleine Anregung für Euch als Paar

Setzt Euch an einem Abend hin und notiert – am besten gleich zusammen mit Eurem Partner / Eurer Partnerin – was Euer Kind in den letzten Tagen / Wochen alles gemeistert hat. Schreibt alles auf, über was ihr euch bei eurem Kind freuen könnt. Und bitte beachtet: es geht hier bei weitem nicht nur um Erfolge im Leistungsbereich. Seid dankbar für die kleinen Ministeps (1% Regel)!



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Mindset für Väter
2. Mindset für eure Ziele und Werte
3. Mindset für eure Erziehung
- 4. Mindset für eure Partnerschaft**
5. Training für ein neues Mindset, das vieles verändert

Was glückliche Paare von unglücklichen unterscheidet

Faktoren nach John Gottman

Die Partner bleiben einander positiv zugewandt, auch wenn sie strittige Fragen erörtern

Die Männer bügeln die Argumente ihrer Frau nicht brüsk ab, sondern hören gut zu („Einfluss akzeptieren“ tauft Gottman dieses Verhalten)

Die Partner beenden ihren Streit mit einem Austausch positiver Gefühle

Das glückliche Paar

Frauen äußern ihre Kritik auf eine Weise, die nicht sofort heftige Abwehr bei den Männern hervorruft

Frauen versuchen ihre Männer mit Humor zu besänftigen

Die 6 Dinge, die eine Scheidung vorhersagen

https://www-gottman-com.translate.goog/blog/the-6-things-that-predict-divorce/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=rq

John Gottmann-Konstante:

5 positive Beziehungssignale ertragen locker **eine** Kritik – am Tag!



Feste Rituale und Absprachen mit eurer Partner*in sind das „Öl in der Liebe“



...denn verliert ein Paar seine wesentlichen Rituale, werden diese nicht wieder belebt bzw. werden keine neuen für die jeweilige Lebenssituation geschaffen...

...verarmt die Beziehung nach und nach, die Paare verlieren sich und die Beziehung zu den Kindern leidet auch drunter.

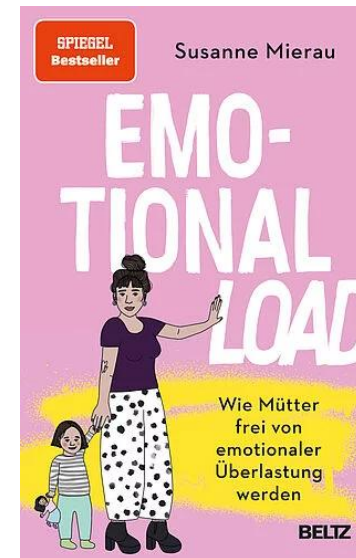
Die Care-Arbeit ist keine Privatsache und braucht auch die Unterstützung der Männer... es ist der Gamechanger für alle!



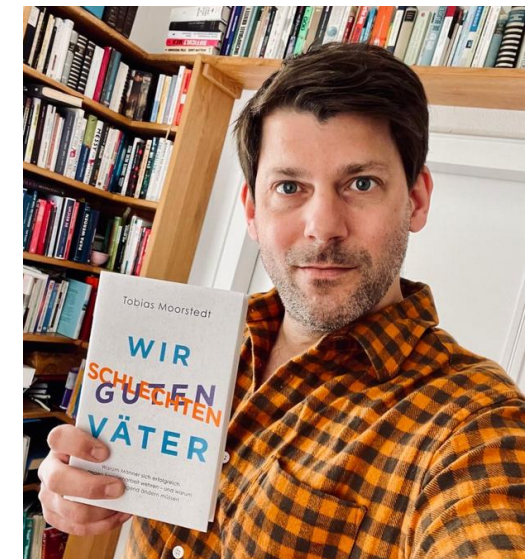
Quelle: <https://kurzelinks.de/8asn>



Das Hörbuch:
https://www.deezer.com/de/album/164434552?app_id=175381



Quelle:
https://www.beltz.de/sachbuch_ratgeber/produkte/details/55124-emotional-load.html



Quelle: <https://www.dumont-buchverlag.de/buch/moorstedt-vaeter-9783832181772/>

Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Mindset für Väter
2. Mindset für eure Ziele und Werte
3. Mindset für eure Erziehung
4. Mindset für eure Partnerschaft
- 5. Training für ein neues Mindset, das vieles verändert**

Mangelgedanken

- Ohne Konzept/ Ideal
- Lieblos/fordernd
- Ausbeuterisch
- Aggressiv/ wütend
- Nicht fokussiert
- Unbewusst/konditioniert
- Egozentriert
- Haben wollend/ Gierig
- Respektlos
- Nicht wertschätzend
- beschuldigend
- Zweifelnd/ ängstlich/ sorgenvoll



Kraftgedanken

- Voller Vertrauen
- Voller Freude
- Zuversichtlich
- Vertrauend
- Dankbar/ Vergebend
- Wertschätzend
- Liebevoll/ geduldig
- Respektvoll
- Unterstützend
- Anziehend/ nobel
- An sich selbst glaubend
- Mitfühlend
- Geduldig

Energieräuber

Mangeldenker oder Kraftdenker?

Energielieferant

„einfache“ Regeln für ein zufriedenes Leben...

5 Regeln für ein zufriedenes Leben



1. Vergangenes kann ich nicht ändern
2. Was andere über mich denken ist ihr Problem nicht meins
3. Ich vergleiche mich nicht mit anderen
4. Ich mache mir nicht zu viele Sorgen
5. Ich gebe die Verantwortung nicht ab, ich bin für mein Leben und Glück zuständig

Übungen für Männer, um die mentale Gesundheit und ein positives Mindset zu stärken...



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=fl95Tfr9qT8>

3 Übungen

1. Rede mit Deinem inneren Kritiker!
2. Welche Glaubenssätzen hast Du?
3. Was fordert Dich heraus? Mit Fragen nach Lösungen im Dialog suchen

Achtsamkeit in der Umsetzung

5 Übungen für Deine mentale Gesundheit

- Dein Optimismus-Tagebuch
- Tägliche Affirmationen
- Dein Erfolgs-Journal
- Tägliche Ziele
- Mehr Empathie



Video von Janis Gatzemeyer – das Resilienz Programm: <https://www.youtube.com/watch?v=jReqyALOfhk&t=5s>

Wie trainiere ich mein Mindset? Krisen helfen uns, unsere Comfortzone zu verlassen und unser Mindset zu erweitern...

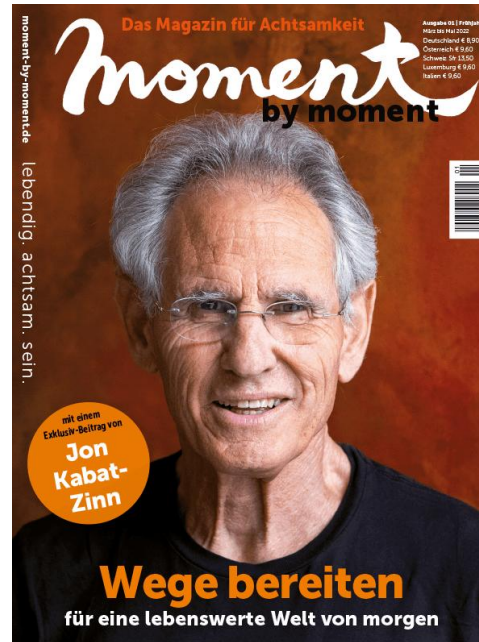
- ✓ Mach dir hoffnungsvolle Gedanken
- ✓ Erwinnere dich an Situationen, die du erfolgreich bewältigt hast
- ✓ Suche nach Menschen, die ein ähnliches Schicksal gemeistert haben
- ✓ Wende dich an Menschen, mit denen du über deine Situation sprechen kannst
- ✓ Sorge Dich nicht, lebe im hier und jetzt, denn 90% Deiner Sorgen sind verschwendetet Energie...
- ✓ Stelle dir die Frage: Was kann ich aus diesen Krisen lernen? Welchen Sinn kann ich ihr in meinem Leben einräumen?



Wie könnt ihr mentales Training am besten üben?

Es gibt zahlreiche Formen von Mentaltraining. Zu den bekanntesten mentalen Übungen zählen:

1. Meditationen
2. Autogenes Training
3. Affirmationen und Mantras
4. Visualisierungen
5. Achtsamkeitsübungen



1. Beschäftige dich regelmäßig mit deiner Atmung
2. Mache dir deine Selbstgespräche und Denkinhalte im mentalen Training des Öfftens bewusst
3. Konzentriere dich vor dem mentalen Training auf den Prozess anstatt auf das Ergebnis!

Formelle: Gehmeditation, Bodyscan, Fokus-Meditationen etc..

Informelle: Bügeln, Duschen, Essen, mit dem Kind spielen, mit dem Hund rausgehen

https://www.moment-by-moment.de/shop/kasse/order-received/10611/?key=wc_order_JhdBbXikkSsrl

Dieses Buch macht Dich jung – Buchempfehlung!

7 Bereiche der Jungbrunnenformel

1. Die innere Einstellung – die Macht von Achtsamkeit und Mindset
2. Ernährung – du bist was du isst
3. Bewegung- sich regen bringt Segen
4. Schlaf- gesund fit und jung bleiben über Nacht
5. Entspannung- in der Ruhe liegt die Kraft
6. Atmung- von der Luft zum Leben
7. soziale Kontakte- gemeinsam jung und gesund bleiben

„Mentaltraining kann das Leben um bis zu 7,5 Jahre verlängern.“ (Prof. Dr. Sven Voelpel)



Dieses Buch macht Dich jung – 7 wichtige Takeaways aus dem Buch!

1. Ein **bewusst gestalteter Lebensstil** kann biologische Alterungsprozesse deutlich verlangsamen und sogar teilweise umkehren.
2. **Regelmäßige körperliche Bewegung** – besonders Alltagsbewegung und funktionales Training – wirkt wie ein natürlicher Jungbrunnen für Körper und Gehirn.
3. **Eine ausgewogene Ernährung** mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln, wenig Zucker und moderater Kalorienzufuhr fördert Zellschutz und Langlebigkeit.
4. **Mentale Aktivität, Lernen und geistige Herausforderungen** halten das Gehirn jung und steigern die kognitive Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.
5. **Soziale Beziehungen, Zugehörigkeit und sinnstiftende Aufgaben** sind entscheidend für ein langes, gesundes und glückliches Leben.
6. **Stressreduktion durch Achtsamkeit, Entspannung** und positive Routinen wirkt wie ein starkes Anti-Aging-Programm für das gesamte System.
7. **Optimismus, Dankbarkeit und eine konstruktive innere Haltung** beeinflussen Gesundheit und Lebensdauer messbar positiv.



Wissen ist das eine... Umsetzung das andere... Vom Wissen ins Handeln – wie Veränderung gelingt

Damit ihr eine gute Ausgangssituation habt:

- Klein starten: Zwei realistische Tipps auswählen (Micro-Habits).
- An bestehende Rituale knüpfen: „Habit Stacking“.
- Konkrete Wenn-Dann-Pläne: z. B. „Wenn ich heimkomme, dann...“.
- Realistische Erwartungen: Eine Veränderung dauert 6–8 Wochen.
- Selbstfürsorge einplanen: Stress blockiert Veränderungen.
- Erfolge sichtbar machen: Kleine Schritte feiern – Dopamin stärkt neue Routinen.
- Gemeinsam dranbleiben: Austausch mit anderen Vätern fördert Kontinuität.



Kleine Übung gleich zum Schluss...

Achte auf etwas, das dich

1. stärkt,

2. innerlich nährt,

3. dir Freude macht...

...und schreibe das auf einen Zettel...



Stecke dir morgens in deine Hosentasche drei kleine Dinge (Murmeln, Münzen, Spielfiguren). Da sie dich vielleicht ein wenig stören, erinnern sie dich im Laufe des Tages immer wieder daran, den Blick zu schärfen:

Du richtest den Blick vom Mangel auf die Fülle. Studien belegen, dass dadurch Botenstoffe im Gehirn ausgesendet werden, die unserem Glücks-Haushalt wieder ein wenig Schwung geben.

Diese Übung kann man übrigens auch prima mit Kindern machen. Es ist erstaunlich, wie schnell sie schöne Momente entdecken. Und vor allem, **WAS** du entdeckst.

Mentimeter-Frage: Was nehmen ich mit und womit fange ich morgen an?

Habit Stacking & Routinen

- Habit Stacking
- Habit Stacking und Rituale!

Rituale & Alltagsgestaltung

- Rituale mit Schwester aussuchen
- Junior beim Abholen zu fragen, was er heute Lustiges erlebt hat / wem er heute geholfen hat...
- Hörbuch statt Lesebuch wird heute direkt auf der Heimfahrt gehört

Hörbücher, Videos & Inhalte konsumieren

- Hörbuch anfangen oder einen der erwähnten auf YouTube finden und abonnieren
- Mit meiner Frau das Video gemeinsam anschauen
- Vortrag nochmal in Ruhe anschauen

Reflexion, mentales Arbeiten & Mindset

- Kraftgedanken täglich üben
- Sich kontinuierlich mit seinem mentalen Mindset zu beschäftigen
- Das Lebensrad ausfüllen und nächste Schritte beginnen



Mentimeter-Frage: Was nehmen ich mit und womit fange ich morgen an?

Lesen & Literatur

- Ich kaufe mir das von Sven Voelpel und schenke es u. a. anderen. Danke :)
- Buch von Gottman lesen

Bewegung, Sport & Gesundheit

- Selbstfürsorge 5.000 Schritte pro Tag bis Silvester
- Seit 2 Wochen: Schwimmen gehen und möchte sonntags meinen Sohn mitnehmen

Familie & Partnerschaft

- 20 Fragen an die Kids nutzen
- An den Paarthemen arbeiten



4. Frage- und Diskussionsrunde



Die Morning Coffee Session im Dezember

11.12.2025 von 08.30-09.00 Uhr

Thema: „Und es geht doch! Strategische Karriereplanung als Vater im Einklang mit der Familie.“

Gast: Lukas Hurre
Führungskraft, Mitgründer von
dad.icated bei Beiersdorf und
dreifacher Vater

Den Link zur Anmeldung bekommt ihr als Mitglieder von conpadres bei euren Väternetzwerken.



Ausblick conpadres 2026



Kick Off conpadres 2025

14.01.2025

von 09.00-10.00 Uhr

„How to conpadres.“

mit
und Nico Lüthje, Leitung von conpadres

Lunch & Learn Session

24.02.2025

von 12.00-13.00 Uhr

„So erzieht Papa heute! Das
passende Erziehungskonzept
für mich als Vater.“

mit
Sascha Schmdit, Mentor und Coach

Alle Anmelde links im Community Newsletter

Kontakt für Fragen:

Väter PAL gGmbH

Geschäftsführer Volker Baisch

c/o Impact Hub Hamburg

Gänsemarkt 33

20354 Hamburg

Tel . 0173 6143007

E-Mail: v.baisch@conpadres.de

www.conpadres.de

www.conmadres.de

www.concares.de

Vielen
Dank für
eure
Aufmerk-
samkeit!



Volker Baisch
Geschäftsführung



Carina Bartmann
Leitung conmadres



Nico Lüthje
Leitung conpadres



Miriam Krämer
Programmleitung



Marija Jevtic
Communitybuilding



Linda Javadi
Content Creator