



# VäterRetreat: Wie geht es Dir als Vater, Partner und Mann?

Möchtest du dich mit dieser Frage in einem inspirierenden und wohlwollenden Rahmen auseinandersetzen? Möchtest du dich austauschen und von anderen Männern erfahren, was sie beschäftigt? Wir wollen dich als Mann inspirieren, ermutigen und bestärken, aber auch ein paar kritische Fragen ansprechen.

**Samstag, 28. September, Zürich**

**Sonntag, 10. November, Zürich**

**Sonntag, 17. November, Bern**

10h – 16h mit Mittagessen vor Ort

Kosten: 150.- inkl. Verpflegung

Anmeldung: [www.maenner.ch/veranstaltungen](http://www.maenner.ch/veranstaltungen)

Kursleitende: Ueli Kunz, Sozialpädagoge, Familienmediator,  
Männer- und Väterarbeiter [maenner.ch](http://maenner.ch)

Michael Koger, Sozialpädagoge, Systemischer Berater,  
Buben- und Väterarbeiter [maenner.ch](http://maenner.ch)

**maenner.ch**

# Um diese Themen geht's im Retreat

## **Rolle als Vater**

- Soziales Erbe oder: Wie hast du deinen eigenen Vater erlebt? Machst du es anders, willst du es anders machen?
- Wie ist die Aufteilung zu Hause: Hausarbeit, Mental Load, Care Arbeit - und wie geht es dir dabei?
- Familienwelt, Eigenwelt, Berufswelt: Wie schaust du zu dir selbst? Was tut dir gut?
- Was ist ein guter Vater für dich?
- Wie gehst du in Verbindung mit anderen Vätern?
- Hast du genügend Zeit mit deinen Kindern?
- Beneidest du die Mutter in gewissen Bereichen? Bist du eifersüchtig auf die Mutter?

## **Rolle als Partner**

- Wie gelingt dir Elternschaft, Paar sein, Gefährtschaft?
- Was ist ein guter Partner und wie pflegst du deine Beziehung?
- Bist du sexuell erfüllt?

## **Rolle als Mann**

- Was, wenn deine Partnerin mehr verdient?
- Bist du dir der männlichen Privilegien bewusst? Hast du die Bereitschaft, darauf zu verzichten?
- Was ist ein guter Mann für dich?
- Was bedeutet nachhaltige Vaterschaft?
- Thema Grenzen: Übung zu bewusstem Ja und Nein sagen