

## Checkliste – 7 Impulse für Papas zu einem gelungenen Familienstart

Der Familienstart gelingt nur gemeinsam. Diese Liste ist entstanden, als ich auf LinkedIn führende Vereinbarkeitsexperten gefragt habe, welche Impulse sie Papas zum Familienstart mitgeben würden.

### Das sind ihre Top-Impulse:

#### 1. Elternzeit für Väter:

- Plant unbedingt (mehr) Elternzeit für die Papas ein – gerade am Anfang. Eine gemeinsame Startzeit stärkt nicht nur die Bindung, sondern auch die Paarbeziehung und den Familienalltag.

#### 2. Mentale und emotionale Balance:

- Nehmt euch bewusst Zeit, um euch zu erholen und die Aufgaben als Eltern aufzuteilen. Hilfe anzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern schafft Entlastung.

#### 3. Mental Load

- Sprecht darüber, wie ihr die unsichtbaren Aufgaben wie Planung und Organisation fair verteilt.

#### 4. Längerfristig denken:

- Elternschaft ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Verausgabt euch nicht in den ersten Wochen, sondern sucht nach Routinen, die euch langfristig tragen.

#### 5. Bonding und Präsenz:

- Gerade Väter sollten aktiv am Bonding teilnehmen – egal ob durch Tragen, Wickeln oder gemeinsame Kuschelzeit.

#### 6. Gemeinsame Kommunikation:

- Tauscht euch regelmäßig aus, hört einander zu und schafft Raum für gegenseitige Unterstützung.

#### 7. Flexibilität bewahren:

- Nicht alles wird nach Plan laufen – und das ist okay. Bleibt offen für Veränderungen und feiert die kleinen Erfolge.