



## Auch Papas brauchen Freizeit

Der Papa von heute hat viel zu tun. Während er seiner Arbeit nachgeht, verbringt er möglichst viel Zeit mit der Familie und versucht auch seine Partnerin im Haushalt zu entlasten. Sie sollten aber wirklich nicht auf alles verzichten - Schaffen Sie sich Freiräume.

### Papa darf in seiner Freizeit Sport betreiben oder anderen Hobbys nachgehen.

Haben Sie früher Sport betrieben, so sollten Sie das unbedingt auch weiterhin 1 bis 2 mal in der Woche machen. Hobbys sind wichtig, gehen Sie weiterhin Ihren nach und ermöglichen Sie auch Ihrer Partnerin das Gleiche.

Vergessen Sie nicht auf die Partnerschaft und finden Sie Möglichkeiten, wie Sie auch ohne Baby Zeit miteinander verbringen können. Und vernachlässigen Sie nicht Ihren Freundeskreis. Setzen Sie Prioritäten - ok, die Freizeit ist knapper, wer ist mir in dieser knappen Zeit besonders wichtig? Wenn Ihre Freunde auch Väter sind oder Sie neue Freunde durch Ihre Vaterschaft gewonnen haben - so haben Sie ohnehin einen nie versiegenden Gesprächsstoff.

Eines ist klar und das sollte auch Ihre Partnerin verstehen: Ein ausgeglichener Mann wird ein noch besserer Partner und Vater sein - und vergessen Sie dabei bitte auch nicht, Ihrer Partnerin ein bisschen Ausgleich zu ermöglichen.

Autor: Redaktion / Andrea

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Raum und Zeit für Vater und Kind](#)
- ▶ [Vorbereitet Vater werden: Ein Erfahrungsbericht](#)
- ▶ [So kann Vater an der Schwangerschaft teilhaben](#)

[zum Artikel Auch Papas brauchen Freizeit](#)