

# **Das Daddy-Journal**

**52 Wochen Abenteuer,  
Meilensteine und Papa-Hacks**

*Für meine Mädels.*

1. Auflage, 2026  
© André Krause

### **Kontakt und weitere Informationen**

www.daddy-journal.de  
kontakt@daddy-journal.de

### **Impressum**

Herausgeber und Verleger:  
André Krause  
c/o Impressumservice K. Mothes  
Geschwister-Scholl-Str. 31  
06869 Coswig (Anhalt)

Inhalt und Gestaltung:  
André Krause

ISBN 978-3-9828613-0-2 (Taschenbuch)  
ISBN 978-3-9828613-1-9 (Hardcover)

Druck und Bindung:  
Hergestellt durch Amazon.com, Inc. bzw. Tochtergesellschaften.

Rechtlicher Hinweis:  
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlegers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss:  
Die in diesem Journal enthaltenen Tipps und Fakten wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch erfolgt die Anwendung der Informationen auf eigene Gefahr. Eine Haftung des Autors oder Verlegers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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.

# Gebrauchsanweisung

Klar, eigentlich brauchst du keine Anweisung – du bist schließlich Papa und improvisierst im Schlaf (wenn du welchen kriegst). Damit dieses Journal für dich und dein Kind aber zu einem echten Schatz wird, hier ein paar Gedanken zum Start.

## **Willkommen im Team!**

Zuerst einmal: Herzlichen Glückwunsch! Du hast gerade den wichtigsten Job deines Lebens angetreten. Es wird laut, es wird dreckig, es wird anstrengend – aber es wird vor allem das größte Abenteuer, das du je erlebt hast. Dieses Buch ist dein Logbuch für diese Reise.

## **Von Papa zu Papa**

Dieses Journal ist genau das Buch, das ich mir selbst gewünscht hätte, als meine Reise losging. Es bündelt die besten Ratschläge, die ich bekommen habe, mit all den Learnings, die ich erst auf dem harten Weg erfahren durfte – plus ein paar kleine Auszeiten für die Momente, in denen die Welt mal wieder Kopf steht.

## **Halte das Chaos fest**

Wertschätze die Momente. Das erste Jahr verfliegt schneller, als du eine Windel wechseln kannst. Nutze dieses Journal, um die kleinen Siege und die großen Pannen festzuhalten. Es geht nicht um Perfektion, sondern um echte Erinnerungen. In ein paar Jahren wirst du diese Zeilen lesen und genau wissen, wie sich dieser eine Moment angefühlt hat.

## **Ein Anker im Alltag**

Lass dich stärken. Jede Woche findest du hier kleine Challenges, Fakten und Reflexionen. Sie sollen dich nicht stressen, sondern ermutigen. Du machst das verdammt gut! Auch wenn die Nacht kurz war und das Baby gerade dein Lieblingsshirt vollgespuckt hat: Du bist der Held für diesen kleinen Menschen.

## Schreib es auf – für später

Auch wenn du glaubst, dieses eine spezielle Lächeln oder den ersten Ausflug niemals zu vergessen: Tu es für dein Kind.

Dieses Journal ist ein Geschenk für die Zukunft. Dein kleiner Schatz wird es eines Tages lieben zu lesen, was sein Papa in den ersten 52 Wochen gedacht und gefühlt hat. Frag dich dabei nicht nur, was „wichtig“ war, sondern halte fest:

**Was war sonst noch los?** Nutze den Platz für die kleinen Highlights und unerwarteten Augenblicke – ihr werdet euch später riesig über diese Schätze freuen.

## Deine Spezial-Missionen

Zusätzlich zum Wochen-Rhythmus findest du am Ende ein eigenes Kapitel für die besonderen & außergewöhnlichen Tage. Ob Muttertag, der erste gemeinsame Urlaub oder eine verdiente Auszeit – dort gibt es gezielte Tipps für die Highlights abseits des Alltags. **Markiere dir diese Tage** am besten direkt im Kalender.

**Du bist jetzt Teil vom „Club der Papas“.** Packen wir es an! Ich hoffe, dass dieses Journal dich unterstützt, unterhält und dir vor allem verdammt viel Spaß macht 😊.

**Viel Erfolg bei deinem größten Abenteuer!**

André  
(Papa seit 2024)



*PS: Alle Videos aus dem Buch und weitere Informationen findest du unter **www.daddy-journal.de**.*

*Hier findest du auch die Rubrik „**Papas Werkzeugkiste**“ (siehe QR-Code) mit allen Produkten, die unserer Familie tatsächlich geholfen haben.*

*Zudem freue ich mich über alle Anregungen, Kritikpunkte und Verbesserungsvorschläge für die nächste Auflage:*

**kontakt@daddy-journal.de.**



*Link: **Papas  
Werkzeugkiste***

# Quartal 1

## MISSION: ANKOMMEN & ÜBERLEBEN

*Willkommen im Team 'Kein-Schlaf'. Dein Kind ist da – und du hast keine Ahnung, was du tust? Keine Sorge, das gehört dazu.*

Von der Klinik direkt ins kalte Wasser. Keine Sorge, wir lernen beim Schwimmen!

Was dich in diesem Quartal erwartet:



**Zustand:** Chronischer Schlafmangel gepaart mit plötzlichen Glücksgefühlen.



**Skill-Upgrade:** Wickeln im Halbdunkel und Beruhigungs-Summen in Endlosschleife.



**Meilenstein:** Der Moment, in dem du merkst, dass dieses kleine Bündel dich als seinen Helden ansieht.



### Logbuch - Personalisierung:

Dieses Buch gehört (deinem Papa): .....

Dein Name: .....

Tag deiner Ankunft: .....



Mein erster Gedanke, als ich dich hielt:

.....

Größter Schockmoment bisher:

.....

Aktueller Kaffeekonsum pro Tag: ..... Tassen

# Woche 1: Die Ankunft

„Schlaf ist ein Gerücht – Willkommen im Team!“

## Papa-Aufgabe:

**Türsteher:** Schirm die Mama vor zu viel (ungewolltem) Besuch ab.

## Logbuch:

Als ich den Schlüssel in der Tür drehte und dich in der Babyschale über die Schwelle trug, dachte ich .....

.....

.....

## Profi-Tipp:

Besorg einen Blumenstrauß für Mama und stell ihn ihr ans Wochenbett. Kleine Geste, riesige Wirkung – sie hat gerade ein Wunder vollbracht!

**Friendly Reminder:** ein kleiner Strauß Blumen zwischendurch wirkt Wunder. Besonders dann, wenn es gerade keinen speziellen Anlass gibt. Deshalb tauchen in dem Journal immer wieder mal Reminder auf. Sie bedeuten „Überrasch die Mama heute mal wieder!“

Damit die Überraschung auch wirklich eine bleibt, falls Mama mal einen Blick ins Buch wirft, haben wir den Reminder als Lotusblüte getarnt. Für sie ist es nur ein schönes Design-Element – für dich ist es das Signal zum Handeln.



## Der Fakt:

**Bonding** ist weit mehr als nur ein schöner Begriff für Kuschneln. Es ist der biologische Prozess, bei dem du und dein Baby eine tiefe, lebenslange Verbindung aufbaut. Wenn du Hautkontakt zulässt, synchronisieren sich eure Herzschläge und Stresshormone werden abgebaut. Du bist für dein Baby nicht einfach nur 'da' – du wirst durch diesen Kontakt zu seinem biologischen Anker und sichersten Hafen auf dieser Welt.

## Bonus-Aufgabe:

Errichte ein „Basislager“ am Sofa oder Bett für Mama. Fülle es täglich mit einer großen Flasche Wasser, gesunden Snacks (Nüssen/Riegeln) und einem extralangen Ladekabel für ihr Handy. Sie wird dich dafür feiern!

# Woche 2: Die Windel-Meisterschaft

„Ich kam, sah und wechselte.“

## Papa-Aufgabe:

Werde zum **Windel-Profi**:  
Das Ziel ist dabei ein Wechsel  
in unter 60 Sekunden.



## Der Fakt:

Dein Baby kann jetzt etwa 20 bis 25 cm weit scharf sehen (praktisch: das ist ziemlich genau der Abstand zwischen Papas Gesicht und dem Baby beim Wickeln).

## Highscore / Logbuch:

|                         | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Rekordzeit beim Wickeln |    |    |    |    |    |    |    |
| verbrauchte Windeln     |    |    |    |    |    |    |    |

Die lustigste/schlimmste Windel-Panne dieser Woche war .....

.....

## Profi-Tipp:

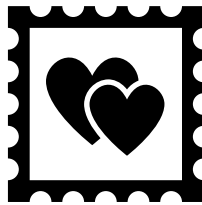
Jedes Baby ist anders, aber viele Väter (wie auch ich) schwören auf den „**Hamilton-Hold**“ (*siehe QR-Code*) oder den klassischen Fliegergriff. Such dir auf YouTube ein kurzes Video dazu. Es gibt dir Sicherheit, wenn du weißt, wie du dein Kind in Sekunden sanft stabilisieren und beruhigen kannst (hat bei uns selbst nach Impfungen super geklappt).



Video: Hamilton-Hold

Platz für euer  
erstes gemeinsames  
Papa-Baby-Foto

(Datum darunter schreiben)



# Woche 6: Expedition Außenwelt

„Der Kinderwagen ist mein neuer Sportwagen.“



## Papa-Aufgabe:

**Erster Solo-Ausflug:** Pack die Tasche und geh zwei Stunden mit dem Baby raus.



## Der Fakt:

Tageslicht hilft dem Baby, den Tag-Nacht-Rhythmus zu kalibrieren.



## Logbuch:

Unsere erste gemeinsame Route führte uns nach .....



## Bonus-Eintrag:

Mein Puls beim ersten Mal Windelwechseln in freier Wildbahn war auf .....



## Profi-Tipp:

Wenn das Baby im Wagen meckert, verändere den Untergrund. Kopfsteinpflaster wirkt oft Wunder und ist das natürliche „Vibrationsprogramm“ für den Mittagsschlaf.

## Ausflug-Cheatsheet:

- [ ] Die Basis-Ausrüstung: 3-4 **Windeln** (lieber eine zu viel als zu wenig).
- [ ] **Feuchttücher:** Die Allzweckwaffe für klebrige Hände, schmutzige Gesichter.
- [ ] **Wickelunterlage:** Kompakt und abwischbar (für den Profi-Einsatz auf Parkbänken oder im Kofferraum).
- [ ] **Müllbeutel** (Snack-Size): Für die benutzten Windeln, wenn weit und breit kein Eimer in Sicht ist.
- [ ] **Wechsel-Outfit:** Ein kompletter Body/Strampler für das Baby.
- [ ] **Spucktuch** Unverzichtbar für die Schulter nach dem Fläschchen.
- [ ] **Verpflegungsstation:** Fläschchen fürs Baby und genug Wasser & Snacks für Papa.
- [ ] **Schnuller-Backup:** Ein Ersatz-Schnuller in einer hygienischen Box (der erste landet garantiert im Dreck).
- [ ] **Denk auch an dich:** Ein kleiner Energieriegel für dich – Outdoor-Einsätze machen hungrig!

# Woche 12: Spielstunde 1.0

„Entertainment ist mein zweiter Vorname.“

---



## Papa-Aufgabe:

**Spielzeug-Check:** Du brauchst kein Hightech. Schnapp dir eine bunte Rassel, einen Greifring oder einfach ein kontrastreiches Tuch. Bewege das Objekt langsam ca. 20–30 cm vor dem Gesicht deines Babys von links nach rechts. Auch ein Tischtennisball im Schneebesen kann großen Spaß machen.



## Der Fakt:

Die visuelle Verfolgung (Tracking) ist nun ausgereift. Das Gehirn deines Babys kann jetzt die Signale beider Augen so koordinieren, dass bewegte Objekte nicht mehr „springen“, sondern flüssig wahrgenommen werden. Das ist die Basis für alles, was später mit Bällen, Autos oder Bauklötzen zu tun hat.



## Logbuch:

Dein absolutes Lieblingsspielzeug in diesem Monat

.....



## Profi-Tipp:

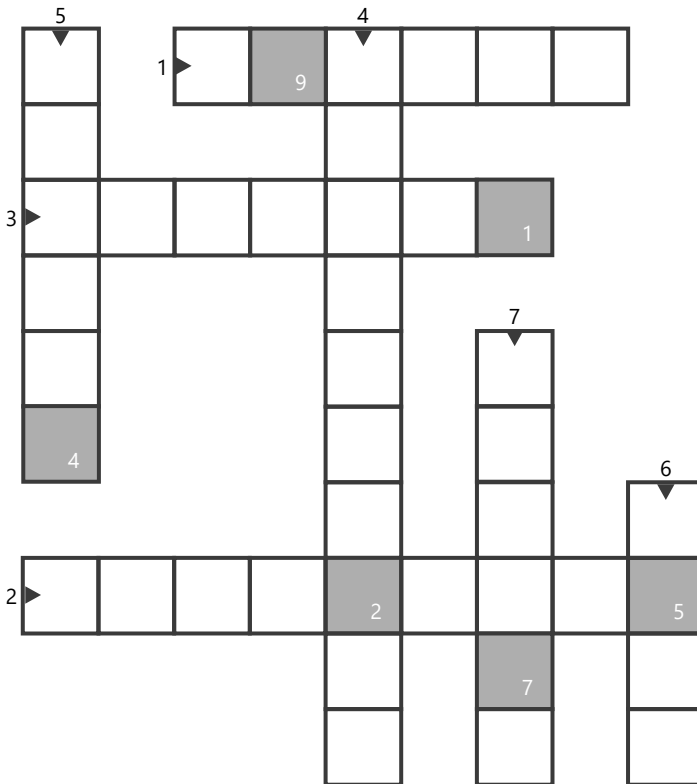
Echte Superhelden arbeiten im Team. Gönn der Mama heute ein Treffen mit ihren Freundinnen. Diese exklusive „Papa-Nachwuchs-Zeit“ ist nicht nur wertvoll für eure Bindung, sondern füllt auch Mamas Akkus wieder auf.

Foto von euch  
beim Spielen



## Kleine Ablenkung für Zwischendurch: Kreuzworträtsel-Challenge

1. Das Elixier, das dich morgens (und mittags, und abends) am Leben hält.
2. Die ‚Geheimwaffe‘ gegen Gebrüll.
3. Ohne Schutzschicht im LEGO-Minenfeld.
4. Das Schweizer Taschenmesser der Reinigung – hilft gegen Babyschlotze und Flecken auf Papas Hemd.
5. Das bunte Ding über dem Bett, das sich dreht, während Papa versucht, nicht beim Zuschauen einzuschlafen.
6. Eine undefinierbare Substanz, die am Ende zu 30% im Kind und zu 70% auf dem Boden landet.
7. Ein mythischer Zustand aus der Zeit vor dem Baby, von dem erfahrene Väter in dunklen Nächten flüsternd erzählen.



|   |   |          |   |   |          |   |          |   |
|---|---|----------|---|---|----------|---|----------|---|
| 1 | 2 | <b>P</b> | 4 | 5 | <b>P</b> | 7 | <b>P</b> | 9 |
|---|---|----------|---|---|----------|---|----------|---|

(Lösung auf der Folgeseite)

# Woche 44: Musik im Blut

„Papa-Dance-Off.“

---

## **Papa-Aufgabe:**

**DJ:** Heute bestimmst du den Beat. Spiel deinem Baby verschiedene Musikrichtungen vor: Von AC/DC bis Mozart, von Reggae bis Elektro. Beobachte genau: Geht der Oberkörper vor und zurück? Knicken die Knie ein? Schnapp dir dein Kind (oder seine Hände) und leg eine Performance hin.

## **Der Fakt:**

Hardwired for Sound! Das Rhythmusgefühl ist eine der am tiefsten verwurzelten kognitiven Fähigkeiten des Menschen. Es ist direkt mit dem Kleinhirn verknüpft, das auch die Motorik steuert. Wenn dein Baby im Takt wippt, synchronisiert es gerade seine Bewegung mit der akustischen Wahrnehmung – ein echtes Gehirn-Workout.

## **Logbuch:**

Dein aktueller Chartstürmer, bei dem du sofort in den ‚Dance-Mode‘ schaltest: .....

## **Profi-Tipp:**

Erstell dir eine „Notfall-Playlist“ mit Songs, die bei euch beiden gute Laune auslösen. Wenn das Kind quengelig ist oder du einen langen Tag hattest: Musik an, tanzen, Stimmung retten. Das funktioniert oft besser als jeder Erklärungsversuch – und es verbrennt nebenbei noch ein paar Kalorien.



## Checkliste: Das „Genre-Review“

Wie reagiert der kleine Kritiker auf deine Playlist?



**Rock / Metal:**

Kopfnicken  Luftgitarre  Erschreckt



**Klassik:**

Entspanntes Lauschen  Langeweile  Fokus



**Pop / Radio:**

Sofortiges Mitwippen  Mitsingen (Lallen)



**Kindermusik:**

Begeisterung  Papa findet's nach 10 Minuten nervig

.....

.....



## Kleine Ablenkung: Die „Stopp-Tanz“ Challenge

Teste die Reaktionszeit deines Babys (und deine eigene):

### Das Spiel:

Musik laut an – tanzen! Musik plötzlich aus – einfrieren!

### Ergebnis:

Baby hält kurz inne und schaut verwirrt (Checkpoint erreicht!).

Baby tanzt einfach alleine weiter (Hardcore-Raver).

Baby fängt an zu lachen, weil Papa so komisch erstarrt ist.

# Spezial-Kapitel:

## Besondere Tage im Papa-Jahr

Dieses Journal ist bewusst zeitlos konzipiert und funktioniert völlig unabhängig davon, wann euer größter Schatz Geburtstag hat.

Ob euer kleiner Entdecker im tiefsten Winter oder im Hochsommer zur Welt kam – **manche Tage im Kalenderjahr verdienen eine Extraportion Aufmerksamkeit.**

In diesem Kapitel findest du **gezielte Tipps und Impulse für Momente**, in denen du nicht nur als Papa, sondern auch als **aufmerksamer Partner und loyaler Teampartner** gefragt bist.

Sieh diese Seiten als Joker, die du ziehst, wenn der Kalender einen dieser besonderen Tage anzeigt. Hier geht es darum, kurz innezuhalten, die Partnerschaft zu pflegen und deine neue Rolle als Fels in der Brandung (und Chief-Entertainment-Officer der Familie) zu feiern.

Der Aufbau folgt dabei dem vertrauten Wochen-Layout, welches du schon kennst. So findest du dich auch hier direkt zurecht.



**Profi-Tipp:** Markiere dir diese **Termine sofort im Kalender** und stell dir eine Smartphone-Erinnerung ein.

Und jetzt der wichtigste Move:



Stell dir eine zweite **Erinnerung zehn Tage davor** ein – so hast du genug Puffer für Vorbereitungen oder um rechtzeitig ein Geschenk zu bestellen, ohne in Panik zu geraten.

# Geburtstag der Mama

*„Heldinnen-Feier im Familien-Modus.“*

---

## **Papa-Aufgabe:**

Sorge dafür, dass Mama sich nicht wie eine „Organisatorin“, sondern wirklich wie das Geburtstagskind fühlt. Übernimm das komplette Baby-Management und schenke ihr heute Zeit für sich.

## **Der Fakt:**

Nach der Geburt ist der erste eigene Geburtstag oft der Moment, in dem Frau sich wieder als „Ich“ und nicht nur als „Mama“ fühlen möchte.



## **Logbuch :**

Das war dein erster Geburtstag als Mama und so haben wir dich gefeiert .....

## **Profi-Tipp:**

Die **„Mama-ist-heute-Gast“**-Strategie:  
An ihrem Geburtstag ist es deine Mission, die unsichtbare Last (Mental Load\*) komplett von ihr fernzuhalten. Sag Sätze wie: „Schatz, ich hab das Baby, geh du schon mal unter die Dusche / lies dein Buch.“ Übernimm jede Windel, jedes Füttern und – ganz wichtig – die Kommunikation mit der Verwandtschaft („Wann sollen wir kommen?“)

**Wichtigste Regel:** Lass sie heute nicht einmal fragen: „Haben wir noch Windeln im Haus?“ Sorge dafür, dass alles bereitsteht. Deine Aufmerksamkeit ist das eigentliche Geschenk.

## **Bonus-Tipp:**

Ein **Geschenk „vom Baby“** ist Pflicht. Ein Handabdruck auf einer Karte oder ein Foto von den beiden in einem schönen Rahmen erfreut ganz bestimmt.

---

\*Tipp: Sucht online nach einem 'Mental Load Test'. Es gibt hervorragende Fragebögen, die euch dabei unterstützen, die unsichtbare Belastung schwarz auf weiß zu sehen und euer Team-Management für das zweite Jahr zu optimieren.

# Das Daddy-Journal

Jetzt online  
bestellen via  
[daddy-journal.de](http://daddy-journal.de) /  
[Amazon.de](https://www.amazon.de)

