



Vonnoh, Carsten

Radikal Vater sein

Für Männer, die mehr wollen als funktionieren

**24 Schlüssel für mehr Präsenz,
Sicherheit und Verbundenheit**

ISBN 978-3-03909-377-9

1. Aufl. 2026

255 Seiten

broschiert

ca. CHF 29,80 / ca. EUR 29,80

[\[Buch bestellen\]](#)

24 Schlüssel für mehr Präsenz, Sicherheit und Verbundenheit

Väter geben heute alles. Und haben trotzdem das Gefühl, nie genug zu tun. Sie wollen präsent und verlässlich sein, liebevoll, im Beruf erfolgreich, in der Familie auf Augenhöhe. Und doch landen viele immer wieder im selben Modus: Sie funktionieren auf Autopilot, sind erschöpft, gereizt und innerlich abwesend. Abends zu Hause und trotzdem nicht da.

Carsten Vonnoh kennt das aus eigener Erfahrung und aus der Arbeit mit über 1000 Vätern in Gruppen, Einzelbegleitungen und Workshops. In 24 Impulskapiteln entschlüsselt er, was die Dimensionen Selbst, Familie, Beruf und Gesellschaft für bewusste Vaterschaft bedeuten. Dabei verbindet er persönliche Ehrlichkeit mit fundiertem Fachwissen aus Bindungsforschung, Neurowissenschaft und Gesellschaftskritik.

Radikal Vater sein heisst nicht, noch mehr zu tun. Es bedeutet, da zu sein. Und das, was zählt, nicht länger den anderen zu überlassen.

«Hat Carsten Vonnoh mir gerade ein Geländer an mein Leben gebaut?»

Alexander Krützfeldt in DIE ZEIT

Der Autor

Carsten Vonnoh ist der bekannteste Väterexperte im deutschsprachigen Raum. Seit 2019 begleitet er Väter durch die Fragen und Krisen des Vaterseins und spricht vor Unternehmen, Kommunen und Hochschulen darüber, was sich verändert, wenn Männer nicht länger nur funktionieren. Mit Vaterherz® hat er eine Marke aufgebaut, unter der Väter, Fachkräfte und Arbeitgeber zusammenfinden, und mit der Vaterherz® Akademie und seinem gleichnamigen Podcast gibt er seine Arbeit weiter. Der systemische Familienberater und Politikwissenschaftler lebt in Thüringen und übt mit seinen zwei Kindern jeden Tag selbst, wovon er schreibt.