

# FERIENFAHRPLAN 2026

Für getrennte Eltern –  
damit Urlaubsplanung kein Kampf mehr ist

**Mehr Klarheit. Weniger Streit.  
Mehr Zeit für eure Kinder.**



@getrennter\_Vater

# Warum dieser Ferienfahrplan dir helfen wird

Jedes Jahr wird die Urlaubsplanung für getrennte Eltern zum Stresstest.

- **Wer hat wann die Kinder?**
- **Wie plant man mit Arbeit, neuen Partnern und Ferienzeiten?**
- **Müssen wir die Kinder schon einbeziehen und wenn ja, wie?**
- **Was ist mit den Ferien?**
- **Absprachen gar nicht oder nur schlecht möglich?**

Ich begleite getrennte Väter dabei, genau hier Ruhe reinzubringen – Schritt für Schritt, mit Struktur und Haltung.

Am Ende dieses Dokuments hast du einen Plan, der funktioniert – für dich, für die Mutter deiner Kinder und vor allem: für eure Kinder selbst.



@getrennter\_Vater

# FERIENÜBERSICHT 2026

Monat	Ferien Feiertage	Mama	Papa	Gemeinsame Planung	Notizen
März April	Osterferien				
Juli August	Sommerferien				
Oktober	Herbstferien				
Dezember	Weihnachten				

■ „Tipp: Mach einen Screenshot eurer WhatsApp-Absprachen und lege ihn hier ab.“

■ „Wichtig: Schreibe dazu, wann ihr es gemeinsam besprochen habt – für Klarheit.“



@getrennter\_Vater



# REFLEXION & VERANTWORTUNG

Wo stehst du gerade?

- ☐ Ich reagiere meist erst, wenn die Mutter plant
- ☐ Ich übernehme aktiv Verantwortung
- ☐ Ich habe verstanden, dass Planung auch Beziehung ist
- ☐ Ich kann ruhig bleiben, selbst wenn es stressig wird



**„Nicht die perfekte Planung zählt, sondern dass dein Kind beide Eltern entspannt erlebt.“**



# **Warum Kompromisse oft schwerfallen – und wie du sie trotzdem findest**

Nach einer Trennung treffen bei der Urlaubsplanung viele unsichtbare Kräfte aufeinander.

Es geht selten nur um Termine, sondern fast immer um Emotionen, alte Wunden und unausgesprochene Bedürfnisse.

Ich unterteile eine Trennung in fünf Phasen – von der ersten Distanzierung bis hin zu einer wirklich stabilen Elternbeziehung.

Je nachdem, in welcher Phase ihr euch befindet, wird auch die Kooperation leichter oder schwerer fallen.

## **Die Dynamik dahinter**

Ein Kompromiss scheitert selten an der Sache – sondern an der Bedeutung, die wir ihr geben.

Wenn du das Gefühl hast, die Mutter hört dir nicht zu, geht es meist nicht um den Termin, sondern darum, gesehen, gehört oder respektiert zu werden.

Das gilt umgekehrt genauso. Kompromisse entstehen erst, wenn beide Eltern die Ebene wechseln – von „wer bekommt wie viel Zeit?“ zu „wie bleiben wir für unser Kind verlässliche Eltern?“



@getrennter\_Vater

## 😊 Das Kind im Mittelpunkt – nicht im Kreuzfeuer

Kinder zwischen 11 und 15 Jahren sind besonders sensibel: Sie wollen gesehen werden, können ihre Bedürfnisse aber noch nicht durchsetzen. In dieser Phase lassen sich Termine oft noch „planen“. Doch mit dem Übergang in die Pubertät verändert sich alles – das Kind will sich abgrenzen, Entscheidungen selbst treffen, und reagiert empfindlich auf Druck oder Manipulation.

**Dann geschieht oft Folgendes:** Eltern versuchen, das Kind „auf ihre Seite“ zu ziehen, fordern Verständnis ein – und unbewusst entsteht eine Situation, die nicht mehr kindgerecht ist.

**Darum gilt:** Für Kinder sind nach einer Trennung verlässliche, stabile Eltern das wichtigste Gut. Nicht Perfektion, sondern Berechenbarkeit.

## 🧭 Realität & Grenzen anerkennen

Schwierig wird es, wenn eine Planung einfach nicht realisierbar ist – wegen Arbeit, Gesundheit, neuen Partnern oder weiteren Kindern. Plötzlich sind zehn Personen beteiligt, und jedes System hat eigene Ferien, Verpflichtungen und Stimmungen. Pubertät, Patchwork, Arbeitszeiten – alles spielt mit.

**Da hilft nur eines: Einer muss führen.** Und diese Führung bedeutet nicht, zu bestimmen – sondern das Gespräch zu halten, zu moderieren und die Vereinbarungen zu vertreten.

**Bei der schönsten Zeit des Jahres ist es wie in allen anderen Lebensbereichen getrennter Eltern:** Nur wenn ihr mit einer Stimme spricht, erlebt euer Kind echte Sicherheit.



@getrennter\_Vater



# Was ist in Deiner Macht und was nicht?

Vorab, das hier ist nicht in Deiner Macht: **Eine schnelle Lösung.**

Warum ist das so? Ihr habt euch in eine Situation gebracht, die bestimmt nicht erst in den letzten Wochen entstanden ist.

Wenn man sich trennt, ist dieser Mensch einfach nicht mehr gut genug um mit ihm derzeit durchs Leben zu gehen, er oder sie muss aber gut genug bleiben, das wertvollste was Du hast im Leben zu erziehen, zu betreuen, zu lieben, sich darum zu kümmern. Eure Kinder. Das ist ein maximaler Spagat, der selten völlig reibungslos gelingt. Daran hat niemand Schuld. Das ist dann derzeit die Realität, diese darfst Du anerkennen. Desto schneller Du das schaffst, desto schneller lösen sich diese Themen zum guten auf.

## Was steht denn jetzt in Deiner Macht?

Entwickele Dich weiter, alle Deine bisherigen Fähigkeiten haben genau das Ergebnis gebracht, welche du nun im Leben hast. Du bist getrennt und wenn du das hier liest, dann läuft auch die Trennung und die Beziehung zu Deinen Kindern nicht rund. Oder?

Also, komm aus Deinem Schneckenhaus, werde wieder der Mann, der Du immer sein wolltest. Erkenne jetzt an, das alles was Du bisher kennst und getan hast, genau dahin geführt haben, wo du nun stehst... Los! mach einfach!

Es ist also Deine Macht und Verantwortung, diesen Umstand zu ändern. Das braucht aber etwas Geduld und je nachdem wie verfahren eine Situation schon ist, kann es Jahre dauern bis sich das wieder bessert.



@getrennter\_Vater



# Lass uns darüber sprechen

Diese kleine Lektüre ist kein Zauberstab. Sie kann maximal einen kleinen Impuls geben, Dinge neu zu bewerten, Dinge so zu sehen, wie sie sind und nicht durch unsere EGO Brille.

Denk immer dran: **Es kommt keine Fee um die Ecke und macht, das alles wieder gut ist.** Du musst das tun!

Wenn Dir diese kleine Lektüre weitergeholfen oder neue Ideen gegeben hat, wie Du in Zukunft selbstbewusster für Dich und Deine Kinder planen kannst, dann stell Dir mal vor, was möglich wird, wenn wir 1:1 eine Zeit lang zusammenarbeiten.

**Dieses Freebie ist auch eine Einladung an Dich:** Übernimm Verantwortung. Jetzt! Lerne dazu. Meistere Trennung und Vatersein – für Dich, Deine Kinder und eure seelische Gesundheit.

Buche Dir heute Deine kostenlose Beratungssession mit mir:

**Ich nehme ich mir kostenlos 60 Minuten Zeit für Dich.** Wir schauen uns ein konkretes Thema an und Du bekommst sofort umsetzbare Impulse. **Und vergiss nie:** Du bist nicht allein und Du musst da nicht allein durch.

Wir gehen ein Stück den Weg gemeinsam, Danach wirst Du eine geniale Zukunft und eine gefestigte Beziehung zu Deinen Kindern ein Leben lang halten können.

Stell Dir nu mal vor, wie einsam es ist, wenn Du später auch Deine Enkel nicht sehen kannst, weil Du heute gegen die Mutter gekämpft hast.

Am Ende ist nichts gewonnen, aber alles verloren.

Dein Vatercoach Marco



@getrennter\_Vater

