

Richard Schneebauer



Warum Männer einen Mann
zum Reden brauchen -
und was Frauen darüber
wissen sollten

Bildrechte Autorenfoto: © Rena Hoffmann

Bildrechte Umschlag: © Daniel Ernst – fotolia.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Autor und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder Autors ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung des Autors wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und sein Autor sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.



ISBN Print: 978-3-99060-020-7
ISBN E-Book: 978-3-99060-021-4

© 2017 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: EuroPB, CZ

Inhaltsverzeichnis

1. Life goes on – Männerabend	11
Königsweg zur Männlichkeit	14
Was das Buch für Männer bedeuten kann	16
Was das Buch für Frauen bedeuten kann	18
Was das Buch für Paare bedeuten kann	19
Für wen das Buch sonst noch sinnvoll ist	19
2. Under Pressure – Männer und ihre vielen Anforde- rungen	24
Der Mann: Ernährer und Oberhaupt der Familie ... oder?	25
Ich bin ein Mann ... irgendwie – auf Identitätssuche	27
Wann ist ein Mann ein Mann?	30
Unter der Männer-Lupe	34
Umbruch ist auch eine Chance	37
Offene Gespräche unter Männern	39
3. On the run – Männer im Aktivitätsmodus	42
Ständig unter Strom	43
Stille Momente zulassen können	48
4. Talk – Männer können reden!	56
Männer können reden, eh klar	56
Männer können über Gefühle reden	58
Männer können mit Männern über Gefühle reden	61
Männer können mit Frauen über Gefühle reden	63
Männer können über Gefühle reden lernen	65
5. Man in the moon: Warum fällt es uns Männern so schwer, über Gefühle zu reden?	69
Also warum ist das so, dass Männer schwer über Gefühle reden können?	73

Was sind die Auswirkungen?	79
Drei große Angstfelder blockieren die Schleusen	80
6. Break On Through – Das Schweigen überwinden und lebendig werden	85
Was heißt das für Männer?	86
Wanted: Erfahrungs- und Begegnungsräume unter Männern	90
Einer meiner persönlichen Durchbrüche	91
7. The man in me – Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen!	96
Mehr Beziehungsglück mit Frauen – durch offene Gespräche unter Männern	99
I'm your Loverman: Besserer Sex durch offene Männergespräche	104
Ein besserer Vater sein durch Offenheit unter Männern	107
Bessere Führungskraft durch offene Männergespräche ..	114
Männerfreundschaft als Bruderschaft	116
Warum haben Männer so wenige Freunde?	121
Männergruppe – mich selbst erfahren als Mann unter Männern	124
Wie kann ein offenes und wertschätzendes Gespräch unter Männern gelingen?	128
Die Chance auf mehr	130
8. Father and Son – Beziehung zum Vater: Schlüssel zur Männlichkeit?	133
Was die Mutter über den Vater denkt, beeinflusst den Sohn	142
Ein ehrlicher Blick auf die Beziehung zum Vater	143
Ein Leben in einem dicken fetten Schatten	152
9. Sometimes We Cry – Von wechselhaftem Wetter, echten Gefühlen und beeindruckender Authentizität	158
Gut oder schlecht? Sich selbst besser verstehen	159

Das Pendel der Gefühle als Orientierungshilfe	162
Das tut mir weh! Oder: den Gefühlen freien Lauf lassen?	170
10. Working Class Hero – Vom Berufsmann zum ganzen Kerl	175
Was ist Arbeit?	178
Geld machen	180
Ich arbeite, also bin ich?	181
Männer unter der Lupe: Das 5-Säulen-Modell der Identität	184
Arbeit schafft Zeitstruktur	188
Arbeiten, um irgendwann mehr Zeit zu haben	190
Arbeit als Quelle der Anerkennung	191
Arbeit und soziale Beziehungen: Zwischen Netzwerk und Einsamkeit	195
Harte Arbeit und das Gefühl von Fremdbestimmtheit ...	197
MÄNNAGEMENT – Nachhaltige männliche Unternehmensführung	198
Was zeichnet eine »männliche Unternehmenskultur« aus?	204
11. The End – im Bewusstsein des Todes leben und handeln	209
12. Anhang	215
Männerberatung – darf Mann sich unterstützen lassen?	215
Anmerkungen	223
Quellen- und Literaturverzeichnis	225
Empfohlene weiterführende Literatur	226
Der Autor	226