

**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](mailto: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](mailto:office@goldegg-verlag.com)  
[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Life goes on – Männerabend</b> .....	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
 <b>2. Under Pressure – Männer und ihre vielen Anforderungen</b> .....	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
 <b>3. On the run – Männer im Aktivitätsmodus</b> .....	42
Ständig unter Strom ... ..	43
Stille Momente zulassen können .....	48
 <b>4. Talk – Männer können reden!</b> .....	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
 <b>5. Man in the moon: Warum fällt es uns Männern so schwer, über Gefühle zu reden?</b> .....	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
<b>6. Break On Through – Das Schweigen überwinden und lebendig werden .....</b>	<b>85</b>
Was heißt das für Männer? .....	86
Wanted: Erfahrungs- und Begegnungsräume unter Männern .....	90
Einer meiner persönlichen Durchbrüche .....	91
<b>7. The man in me – Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen! .....</b>	<b>96</b>
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
<b>8. Father and Son – Beziehung zum Vater: Schlüssel zur Männlichkeit? .....</b>	<b>133</b>
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
<b>9. Sometimes We Cry – Von wechselhaftem Wetter, echten Gefühlen und beeindruckender Authentizität .....</b>	<b>158</b>
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
<b>10. Working Class Hero – Vom Berufsmann zum ganzen Kerl .....</b>	<b>175</b>
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
<b>11. The End – im Bewusstsein des Todes leben und handeln .....</b>	<b>209</b>
<b>12. Anhang .....</b>	<b>215</b>
Männerberatung – darf Mann sich unterstützen lassen? .....	215
Anmerkungen .....	223
Quellen- und Literaturverzeichnis .....	225
Empfohlene weiterführende Literatur .....	226
Der Autor .....	226