

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
-------------------	----

## 1

### Die Männlichkeitsfalle

Männer, Frauen, Angst und Stärke . . . . .	15
Männliche Strategien gegen Angst . . . . .	18
Stark? – Schwach? . . . . .	20
Versteckte Angst . . . . .	22
Angst vor der Angst . . . . .	24
Angst macht blind . . . . .	25
Männerängste . . . . .	31
Männer sind das schwächere Geschlecht . . . . .	36
Quellen männlicher Aggression . . . . .	40
Angst und Partnerschaften . . . . .	44

## 2

### Huren und Heilige

Frauenbilder im Männerdschungel . . . . .	49
Sexuelle Konflikte von Männern . . . . .	62
Spaltungen im Frauenbild . . . . .	66
Unvereinbare Teile des Frauenbildes . . . . .	70
Die Geister, die Mann rief . . . . .	72
Normale Beziehungen . . . . .	76
Ungewollte Unterstützung . . . . .	79

### 3

#### Die dunkle Seite des Mondes

Wie Männer hart gemacht werden und dennoch ängstlich bleiben . . . . .	84
Wie werden Jungen gemacht? . . . . .	88
Warum lieben Männer Busen? . . . . .	93
Alltägliche Leiden . . . . .	95
Einmal Distanz, immer Distanz . . . . .	97
Angst und Aggression . . . . .	99

### 4

#### Die stillen Leiden

Zarte Seele hinter schwerem Harnisch . . . . .	102
Der vermeintliche Vorteil von Härte . . . . .	103
Stille Leiden . . . . .	105
Frauenstärke . . . . .	111
Männliche Überlegenheit? . . . . .	117
Schwachstellen . . . . .	119
Der kleine, aber entscheidende Vorsprung . . . . .	124
Das Dilemma der Männer . . . . .	130
Intuition . . . . .	132

### 5

#### Der große Graben

Sie konnten zusammen nicht kommen, seine Angst war einfach zu groß . . . . .	135
Die Angst der Männer vor Zurückweisung . . . . .	142
Die Angst der Männer vor Abhängigkeit . . . . .	143
Die Angst, nicht gebraucht zu werden . . . . .	145
Die Angst, verlassen zu werden . . . . .	147
Die Angst, unterlegen zu sein . . . . .	150
Die Angst vor Überforderung . . . . .	152

Die Angst in der Sexualität . . . . .	155
Die Angst vor Offenheit . . . . .	158
Die Angst vor Nähe . . . . .	159
Der Versuch, den Ängsten zu entkommen . . . . .	161
Woran erkennt Mann eine starke Frau? . . . . .	165
Woran erkennt Frau Männerangst? . . . . .	169

## 6

### Der große Käfig

Das enge Leben der Männer . . . . .	179
Prozesse in den Köpfen der Mächtigen . . . . .	182
Männliche Werte zerfallen langsam . . . . .	189
Neue Rollen . . . . .	196
Vom Konkurrenzdenken zur Kooperation . . . . .	198

## 7

Auswege . . . . .	204
-------------------	-----