

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>11</b>
--------------------------	-----------

<b>1</b>	
----------	--

## **Die Männlichkeitsfalle**

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

<b>2</b>	
----------	--

## **Huren und Heilige**

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

**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

<b>Auswege</b> . . . . .	204
--------------------------	-----