

# Inhalt

<b>Kapitel eins   Von Männern und Männlichkeit(en) – Eine Hinführung</b>	9
Warum sich mit Männlichkeit auseinandersetzen?	9
Was ist Männlichkeit?	10
Wie weiter mit Männlichkeit?	12
Zielgruppe des Buches	14
Zur Entstehungsgeschichte des Buches	15
Aufbau des Buches	16
Männlichkeit ist veränderbar	17
<b>Kapitel zwei   Selbstverantwortliches Lernen</b>	19
Voraussetzungen zum Lernen	19
Selbstwahrnehmung	20
Lernzonenmodell	22
Widerstände beim Lernen	25
<b>Kapitel drei   Männlichkeit</b>	27
Übersicht	27
Was ist Männlichkeit?	27
Wie wird Männlichkeit (ver)lernt?	40
Reflexionsübungen zu Männlichkeit(en)	43
Privilegienreflexion	47
<b>Kapitel vier   Geschlecht und vielfältige Männlichkeit(en)</b>	52
Kurze Einführung zur geschlechtlichen Vielfalt	52
Alte und neue Männlichkeit(en)	58
Männlichkeit(en) in Männergruppen	62
<i>Männer</i> und ihr Verhältnis zum eigenen Körper	64
Männlichkeit(en) und der Windschatten emotionaler Nahbarkeit	66

<b>Kapitel fünf   Sensibilität wagen</b>	68
Männlichkeit und Emotionen	68
Externalisierung	69
Ursprünge der Externalisierung	69
Vier Wahrnehmungsebenen	71
Praktische Übungen	73
Ressourcenquellen	77
Selbstwertschätzung	77
<b>Kapitel sechs   Beziehungen auf Augenhöhe</b>	79
Bilder vom Gegenüber	81
Kommunikation	84
Beziehungen	87
Fürsorgearbeit	90
Körperkontakt	91
Aushandeln von Grenzen bei unterschiedlichen Meinungen	93
Das Ende von (Liebes-)Beziehungen?	99
<b>Kapitel sieben   Wie lebst du Sexualität?</b>	102
Was ist Sexualität eigentlich?	103
Die gesellschaftliche Prägung von Sexualität	107
Dein Bezug zu deinen Genitalien	112
Von der Selbstentdeckung zum Erleben und Teilen	115
Sexualität und Verantwortungsübernahme	118
Sexualität und Pannen	121
Sexualität und Männlichkeit	122
<b>Kapitel acht   Gewalt, Betroffenheit und Verantwortung</b>	126
Gewaltformen	127
Zum Zusammenhang von Männlichkeit und Gewalt	135
Verantwortungsübernahme	142
Wenn Männer von Gewalt betroffen sind	147
Hilfemöglichkeiten (eine Auswahl):	150

<b>Kapitel neun   Wirken im Umfeld</b>	152
Andere Beziehungen leben	154
Vom Privilegierten zum Verbündeten	157
Praktische Interventionen	159
Wirken für die Natur	163
Einsatz für übergeordnete Projekte	164
<b>Kapitel zehn   Männlichkeit(en) und dein Weg dahin</b>	166
Warum Utopien?	166
Utopische Männlichkeit(en) entwerfen	168
Individuelle Auseinandersetzung	171
In Gruppen mit Männlichkeit arbeiten	174
Abschließende Worte	175
Danksagung	176
Glossar	177
Literaturverzeichnis	186