

# Inhalt

<b>Kapitel eins   Von Männern und Männlichkeit(en) – Eine Hinführung .....</b>	<b>9</b>
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>	<b>19</b>
Voraussetzungen zum Lernen .....	19
Selbstwahrnehmung .....	20
Lernzonenmodell .....	22
Widerstände beim Lernen .....	25
<b>Kapitel drei   Männlichkeit .....</b>	<b>27</b>
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>	<b>52</b>
Kurze Einführung zur geschlechtlichen Vielfalt .....	52
Alte und neue Männlichkeit(en) .....	58
Männlichkeit(en) in Männergruppen .....	62
Männer 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
<b>Danksagung .....</b>	176
<b>Glossar .....</b>	177
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	186