

Inhalt

Dank	11
Übersichtskarte: Männer und Gefühle	13
Kapitel 1: Reisevorbereitungen – Die Gefühle müssen mit!	29
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Bedürfnisbefriedigung	30
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Handlungsplanung	32
Ohne Gefühlswahrnehmung keine psychische Gesundheit	34
Kapitel 2: Geschichtliches – Die Entwicklung der männlichen Identität	39
Anlage oder Umwelt? Anlage <i>und</i> Umwelt!	39
Der Weg zur männlichen Identität – eine Wanderkarte	43
1. Etappe: Die Entfremdung von der eigenen Innenwelt	44
2. Etappe: Die männliche Außenorientierung (Externalisierung)	59
3. Etappe: Dogmatismus und Hilflosigkeit	61
4. Etappe: Das männliche Dilemma, die Hassliebe gegenüber Frauen und die männliche Depression	62
Kapitel 3: Gespaltenes Land – Zwischen Bedürftigkeit und Gefühlsabwehr	67
Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität	71
Gefühlsabwehr lohnt sich nicht	74

Die »zwei Seiten« des Mannes	75
Die Aufrechterhaltung des männlichen Dilemmas von außen	78
Die Doppel-Rolle moderner Männlichkeit	84
Die Auseinandersetzung mit dem männlichen Dilemma	90
Kapitel 4: Sitten und Gebräuche – Die männlichen Arten der Gefühlsabwehr	92
Schweigen und Alleinsein (Männliche Distanzierung, Teil 1)	93
Selbstdarstellung	100
Rationalität	113
Handlungsorientierung	121
Ergebnis- statt Prozessorientierung	126
Konkurrenz und Leistungsdruck	130
Gewalt	135
Kapitel 5: Touristische Highlights – Die Stärken der Männer	146
Humor und Emotionsregulation (Männliche Distanzierung, Teil 2)	147
Selbstbehauptung	156
Rationalität	157
Handlungsorientierung	161
Ergebnis- statt Prozessorientierung	163
Kapitel 6: Einheimischen-Kontakt – Eine Lösung für das männliche Dilemma	165
Der Weg zu sich selbst – eine Wanderkarte	165
1. Etappe: Das Erkennen der Beziehungsprobleme	167
2. Etappe: Die liebevolle Konfrontation	169
3. Etappe: Das Entdecken der Gefühle in der beschützten Hilflosigkeit	179

4. Etappe: Lösung – Die Entwicklung gefühlsorientierter Lebensbewältigungsstrategien	182
Kapitel 7: Sehenswürdigkeiten und Geheimtipps – Die (un)heimlichen Gefühle der Männer	193
Angst	194
Hilflosigkeit	219
Trauer	233
Ärger/Wut	236
Schuldgefühle	245
Scham	249
Sehnsüchte	251
Liebe und Lust	254
Ausblick	265
Anhang	271
Anmerkungen	273
Literatur	276
Zitatnachweis	278
Glossar	279