

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
	7

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