

INHALT

Danksagung	9
Warum »Der Männer-Coach«?	10
1. Willkommen an Bord	13
2. Wer bist du?	19
Lukas	19
Der General	22
Übung 1: Welches Schiff bist du?	26
Übung 2: Rund ums Schiff	30
Identität	32
Worüber definieren Sie sich?	34
3. Meine Geschichte	37
Der Skipper stellt sich vor	37
Die Geschichten von Pascal, Jan und Frank	49
Übung 3: Wer bin ich?	53
4. Das Boot kennenlernen	57
Unsere schöne Jacht	57
Was ist das Wichtigste an einem Segelboot?	59
Übung 4: Die Teile des Schiffs und ich	65
Tom und die Sicherheitseinweisung	66
Urs und die Sicherheit	67
Olivers Verlust	69
Clemens, der Arzt	70
Übung 5: Was hat Einfluss auf mein Leben?	73
5. Das Logbuch – Standort und Navigation	75
Auf Grund gefahren	75
Standortbestimmung	76
Alexander gibt nicht auf	79
Mein Platz in der großen Geschichte	81
Übung 6: Meine Lebenskurve	84

6. Die Weite des Meeres –	
Sehnsucht, Leidenschaft und Berufung	87
Lebensträume	87
Das MännerCamp	89
Der authentische Schwung	91
Die falsche Rolle	94
Sehnsucht – der Geruch des Meeres	96
Übung 7: Was macht mich lebendig?	98
7. Das Leck im Rumpf – die Wunde	101
Urs und seine Wunde	101
Die große Enttäuschung	106
Übung 8: Wo liegt meine Wunde?	108
8. Der Wind im Segel – Motivation	111
Voll motiviert?	111
Grundlagen einer gesunden Entwicklung	113
Übung 9: Beim Vorstellungsgespräch	122
9. Das Ziel der Reise –	
Lebensziele, Visionen, Träume	125
»Du bist der Steuermann!«	125
Im Hamsterrad ist kein Raum für Träume	128
Gibt es für mein Leben einen anderen Traum?	129
Den eigenen Träumen Raum lassen	131
Lebensbereiche und Prioritäten	136
Das Ziel – die Vision wird konkret	137
Übung 10: Visionsentwicklung	138
Übung 11: Aktionsschritte: Die drei Ms	139
10. Das Meer und die Stürme –	
Risiko und Herausforderung	143
Urs und seine besondere Herausforderung	143
Zwei Fragen, die jeder Junge im Herzen trägt	146
Die Stärke eines Mannes	148
Verantwortung übernehmen und	
Schuld zugeben können	150
Keine Angst vor dem Sturm	153

Alles eine Frage des Vertrauens	155
Auf unserer männlichen Reise	
brauchen wir Risiko	156
Übung 12: Herausforderungen annehmen	162
11. Die Reise – Training und Wachstum	165
Urs braucht Veränderung	165
Eine Berufung reift heran	167
Der wohlwollende Vater	169
Es geht an unsere Grenzen	171
Wie reagieren wir auf Krisen?	172
Chris und die Diamanten	177
Kann ich als Erwachsener ein Lernender sein? ...	179
Übung 13: Was wird bei mir trainiert?	183
12. Das Skipper-Team – Ehe und Partnerschaft	185
Sekretärin oder Prinzessin?	185
Bringst du deine Frau zum Strahlen?	188
Stärke ruft Schönheit hervor	190
Das Abenteuer, die Schlacht	
und die Prinzessin	193
Lukas und Sandra	200
Übung 14: Die Übung für den mutigen Mann:	
Rückmeldung der Frau Ihres Lebens	201
Übung 15: Welchen Traum haben Sie	
für Ihre Ehe?	203
13. Der Kapitän – Vaterschaft	207
Leistung und Wettbewerb	207
Anerkennung und Vertrauen	211
Sein Umfeld fruchtbar machen	213
Ermutigung ist Wertschätzung	214
Wie ermutige ich?	216
Übung 16: Bin ich ein Ermutiger?	219
Der Segen des Vaters	220
Gut reden – wie begegne ich meinem Kind?	224
Übung 17: Vaterschaft erleben	226

14. Der Landgang – mit Gott unterwegs	229
Freundschaft mit Gott	229
Die neue Identität	232
Mein Freund Uwe	233
Nach Hause kommen	236
Ihr Gottesbild	238
Eine Frage des Vertrauens	239
Falsche Identität	241
Der Name eines Mannes	244
Übung 18: Zeit mit Gott, dem Vater	246
15. Die Crew – Freunde, Gefährten und Wegbegleiter...	249
Hast du einen echten Freund?	249
Das Geheimnis einer Freundschaft	253
Herausforderungen in einer Freundschaft	255
Wie baue ich eine Freundschaft	
praktisch auf?	257
Sind wir selbst ein guter Freund für andere?	258
Übung 19: Freundschaften pflegen	259
Freunde fördern sich durch Korrektur	261
Übung 20: Mut zu ehrlichen Worten	268
16. Kielwasser – der dankbare Blick zurück	271
Ein letztes Mal anlegen	271
Schatzsuche	273
Der zufriedene Fischer	277
Gut für sich selbst sorgen	280
Übung 21: Auftanken	281
Was ist Ihnen wichtig?	282
Übung 22: Dankbarkeit	283
»Bleib auf Kurs!«	284
Wie geht es weiter?	285
Stimmen von Mitseglern	286
Anmerkungen	288