

# INHALT

Danksagung .....	9
Wozu »Der Männer-Coach«? .....	10
<b>1. Willkommen an Bord .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Wer bist du? .....</b>	<b>19</b>
Leo .....	19
Der General .....	22
Übung 1: Welches Schiff bist du? .....	26
Übung 2: Rund ums Schiff .....	30
Identität .....	32
Worüber definieren Sie sich? .....	34
<b>3. Meine Geschichte .....</b>	<b>37</b>
Der Skipper stellt sich vor .....	37
Die Geschichten von Pascal, Jan und Frank .....	49
Übung 3: Wer bin ich? .....	53
<b>4. Das Boot kennenlernen .....</b>	<b>57</b>
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: Wer oder Was hat Einfluss auf mein Leben? .....	73
<b>5. Das Logbuch – Standort und Navigation .....</b>	<b>75</b>
Auf Grund gefahren .....	75
Standortbestimmung .....	76
Alexander gibt nicht auf .....	79
Mein Platz in der großen Geschichte .....	81
Übung 6: Meine Lebenskurve .....	84

<b>6. Die Weite des Meeres –</b>	
<b>Sehnsucht, Leidenschaft und Berufung</b> .....	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
<b>7. Das Leck im Rumpf – die Wunde</b> .....	101
Urs und seine Wunde .....	101
Die große Enttäuschung .....	106
Übung 8: Wo liegt meine Wunde? .....	108
<b>8. Der Wind im Segel – Motivation</b> .....	111
Voll motiviert? .....	111
Grundlagen einer gesunden Entwicklung .....	113
Übung 9: Beim Vorstellungsgespräch .....	122
<b>9. Das Ziel der Reise –</b>	
<b>Lebensziele, Visionen, Träume</b> .....	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
<b>10. Das Meer und die Stürme –</b>	
<b>Risiko und Herausforderung</b> .....	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
<b>11. Die Reise – Training und Wachstum .....</b>	<b>165</b>
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
<b>12. Das Skipper-Team – Ehe und Partnerschaft .....</b>	<b>185</b>
Sekretärin, Prinzessin oder Königin?.....	185
Bringst du deine Frau zum Strahlen? .....	188
Stärke ruft Schönheit hervor .....	190
Das Abenteuer, die Schlacht	
und die Prinzessin .....	194
Leo und Sandra .....	201
Übung 14: Die Übung für den mutigen Mann:	
Rückmeldung der Frau Ihres Lebens .....	202
Übung 15: Welchen Traum haben Sie	
für Ihre Ehe? .....	204
<b>13. Der Kapitän – Vaterschaft .....</b>	<b>207</b>
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

<b>14. Der Landgang – mit Gott unterwegs .....</b>	<b>229</b>
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
<b>15. Die Crew – Freunde, Gefährten und Wegbegleiter...</b>	<b>249</b>
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
<b>16. Kielwasser – der dankbare Blick zurück .....</b>	<b>271</b>
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 Mitsegeln .....	286
Anmerkungen .....	288