

# Inhalt

Im gleichen Boot? 7

Teil 1: Mann sein – von der Verwundung zur Stabilität 13

1. Hand aufs Herz 13
2. Die Masken, die ich trage 31
3. Die Wunden, die ich habe 47
  - Wundtyp „Lüge“ 52
  - Wundtyp „Angst“ 54
  - Wundtyp „Wut“ 55
  - Wundtyp „Scham“ 56
4. Der Vater, der mir fehlt 69
5. Der Freund, den ich brauche 75
6. Der Mann, der ich sein will 81

Teil 2: Ehemann sein – vom Egoismus zur Partnerschaft 87

7. Die Frau, die ich ehre, ist die Frau, die ich begehre 87
8. Die Frau, die ich fördere 97
9. Die Frau, auf die ich höre 101

Teil 3: Vater sein – vom Überwacher zum Möglichmacher 111

10. Der Vater, der den Weg kennt 111

11. Der Vater, der den Weg bahnt 127

12. Der Vater, der ich sein will 145

Epilog – Keep it real 159

Dank 163