

Hermann
Ehmann

Männer- ängste

Wovor
Männer
sich
wirklich
fürchten

Inhalt

Männerängste im multimedialen Spiegel	7
Recherche per Inserat, Interview und Internet	7

1. KAPITEL

Wovor Männer sich wirklich fürchten	13
Warum gerade ein Buch über Männerängste?	17
Die vier Grundformen männlicher Ängste	20
Die Hauptängste der Männer	21
Professionell verdrängen ist wie Selbstmord auf Raten	24
Wie Sie Verdrängungen vermeiden können	26

2. KAPITEL

Sexualängste	29
Immer ran an den Speck! - Die Anmache	36
Bloß nicht einfangen lassen! - Die feste Bindung	49
Nur nicht unterkriegen lassen! - Überlegene Frauen	58
Nur nichts an sich ranlassen! - Männer und Gefühle	63
Man(n) »kann« immer! - Die Angst vor Impotenz	69
Dilemma zwischen Freiheit und Familie - Die Angst vor der Vaterschaft	75
Wieder allein - Eifersucht, Trennung und Scheidung	81

3. KAPITEL

Existenzängste	93
Berufung oder Broterwerb? - Männer und Beruf ...	100
Unser tägliches Geld gib uns heute! - Männer und Finanzen.	106

4. KAPITEL

Krankheits- und Todesängste	113
Krankheitsängste - Männer und Hypochondrie	120
Wenn Männer krank sind ... oder: »Was soll ich beim Psychoklempner?«	131
Bauch und Glatze - Männer in der Midlife-Crisis ...	141
Was kommt danach? - Männer und der Tod	148
Die Angst vor Gott und Teufel	158

5. KAPITEL

Wie Sie es schaffen, Sorgen und Ängste in den Griff zu bekommen	163
Und was bleibt?	171
Fünf Grundregeln für Männer.	172
Fünf Grundregeln für Frauen.	173