

Björn Sufke

Männerseelen

Ein psychologischer Reiseführer

Patmos

Inhalt

Dank

Übersichtskarte: Männer und Gefühle	11
Kapitel 1: Reisevorbereitungen - Die Gefühle müssen mit!	22
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Bedürfnisbefriedigung	23
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Handlungsplanung	24
Ohne Gefühlswahrnehmung keine psychische Gesundheit	26
Kapitel 2: Geschichtliches - Die Entwicklung der männlichen Identität	*
Anlage oder Umwelt? Anlage <i>und</i> Umwelt!	30
Der Weg zur männlichen Identität - eine Wanderkarte	33
1. Etappe: Die Entfremdung von der eigenen Innenwelt	33
2. Etappe: Die männliche Außenorientierung (Externalisierung)	46
3. Etappe: Dogmatismus und Hilflosigkeit	47
4. Etappe: Das männliche Dilemma, die Hassliebe gegenüber Frauen und die männliche Depression	48
Kapitel 3: Gespaltenes Land - Zwischen Bedürftigkeit und Gefühlsabwehr	53
Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität	56
Gefühlsabwehr lohnt sich nicht	58

Die »zwei Seiten« des Mannes	59
Die Aufrechterhaltung des männlichen Dilemmas von außen	62
Die Doppel-Rolle moderner Männlichkeit	67
Die Auseinandersetzung mit dem männlichen Dilemma	71

Kapitel 4: Sitten und Gebräuche - Die männlichen Arten der Gefühlsabwehr	73
Schweigen und Alleinsein (Männliche Distanzierung, Teil 1)	74
Selbstdarstellung	80
Rationalität	90
Handlungsorientierung	97
Ergebnis- statt Prozessorientierung	101
Konkurrenz und Leistungsdruck	104
Gewalt	108

Kapitel 5: Touristische Highlights - Die Stärken der Männer	117
Humor und Emotionsregulation (Männliche Distanzierung, Teil 2)	118
Selbstbehauptung	125
Rationalität	126
Handlungsorientierung	129
Ergebnis- statt Prozessorientierung	131

Kapitel 6: Einheimischen-Kontakt — Eine Lösung für das männliche Dilemma	133
Der Weg zu sich selbst — eine Wanderkarte	133
1. Etappe: Das Erkennen der Beziehungsprobleme	135
2. Etappe: Die liebevolle Konfrontation	137
3. Etappe: Das Entdecken der Gefühle in der beschützten Hilflosigkeit	145
4. Etappe: Lösung - Die Entwicklung gefühlsorientierter Lebensbewältigungsstrategien	147

Kapitel 7: Sehenswürdigkeiten und Geheimtipps - Die (un)heimlichen Gefühle der Männer	156
Angst	157
Hilflosigkeit	177
Trauer	188
Ärger/Wut	191
Schuldgefühle	199
Scham	201
Sehnsüchte	203
Liebe und Lust	206
Ausblick	214
Anhang	219
Anmerkungen	219
Literatur	222
Zitatnachweis	223
Glossar	223