

**Björn Sufke**

# **Männerseelen**

**Ein psychologischer Reiseführer**

**Patmos**

# Inhalt

Dank

<b>Übersichtskarte: Männer und Gefühle</b>	<b>11</b>
<b>Kapitel 1: Reisevorbereitungen - Die Gefühle müssen mit!</b>	<b>22</b>
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Bedürfnisbefriedigung	23
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Handlungsplanung	24
Ohne Gefühlswahrnehmung keine psychische Gesundheit	26
<b>Kapitel 2: Geschichtliches - Die Entwicklung der männlichen Identität</b>	<b>*</b>
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
<b>Kapitel 3: Gespaltenes Land - Zwischen Bedürftigkeit und Gefühlsabwehr</b>	<b>53</b>
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

<b>Kapitel 4: Sitten und Gebräuche - Die männlichen Arten der Gefühlsabwehr</b>	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

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

<b>Kapitel 6: Einheimischen-Kontakt — Eine Lösung für das männliche Dilemma</b>	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

<b>Kapitel 7: Sehenswürdigkeiten und Geheimtipps - Die (un)heimlichen Gefühle der Männer</b>	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