

227403/1

ALEXANDER BENTHEIM
MONIKA MURPHY-WITT

Was Jungen brauchen

Das **Kleine-Kerle**-Coaching



37.018.1-055.1



Inhalt

Vorwort	5
---------------	---

Männerbilder – Frauenbilder:

Was Jungen täglich erleben

Bilder – Rollen – Klischees	7
Pascha ade! Das traditionelle Männerbild zerbröckelt	8
Der verunsicherte Mann: Krise statt Konturen	10
Der bewegte Mann: Zwischen »Macho« und »Softie«	12
Der abwesende Mann: Mit dem ersten Kind wird alles anders ...	17
Biologie – Kultur – Erziehung	21
Das Märchen von den Marsianern: Alles Gene oder was?	22
Klischeespuk im Kopf: Erziehung ist nie wertfrei	25
Mütter – Väter – Eltern	29
Yin und Yang: Das Gleichgewicht macht's	29
Einfühlsam und engagiert: Reisebegleiter gesucht!	31

Jungenleben und Jungenträume

Womit Jungen zu kämpfen haben ..	33
Enge statt Raum	34
Gruppe statt Clique	36
Weibliche Erwartungen statt männlicher Vorbilder	38
Konsum statt Aktion	39
Defizite und Probleme: Immer Ärger mit den Jungs!	42
Sind Jungen schwach und aggressiv?	42
Kleine Kerle sind besser als ihr Ruf	44
Herausforderungen und Chancen ..	52
Einzigartigkeit entdecken	52
Die eigene Sichtweise ändern ..	54

Beziehungen – Kraftakte – Vorbilder

Was Jungen brauchen: Ein 5-Punkte-Programm	57
1. Baustein: Begleitung	58
2. Baustein: Beziehungen	63

3. Baustein: Kraftakte	67
4. Baustein: Herausforderungen	71
5. Baustein: Männliche Vorbilder	76

Begleiten - fördern - stärken

Wie Jungen selbstbewusst und glücklich werden	85
Begleitung: Mit ganzem Herzen und offenem Ohr	88
Schenken Sie Ihrem Sohn Ihre volle Aufmerksamkeit	89
Widmen Sie Ihrem Sohn Zeit ...	91
Geben Sie Ihrem Sohn Halt im Alltag	93
Loben Sie Ihren Sohn	95
Haben Sie Verständnis für Ihren Sohn	96
Beziehungen: Übung macht den Meister	101
Sorgen Sie für ein aktives Miteinander	102
Reden Sie viel mit Ihrem Sohn	103
Verraten Sie Ihrem Sohn die Geheimnisse der Körpersprache	106
Vermitteln Sie Ihrem Sohn Wissen über Gefühle	107
Machen Sie Ihren Sohn zu einem Teamplayer	111

Kraftakte: Dem Körper Aufmerksamkeit schenken	116
Setzen Sie Ihren Sohn in Bewegung	117
Lassen Sie Ihren Sohn Wettkämpfe austragen	122
Schenken Sie Ihrem Sohn Entspannung	124
Herausforderungen: Im Alltag bestehen	129
Machen Sie Ihren Sohn zu einem »guten« Konkurrenten ..	130
Helfen Sie Ihrem Sohn, seine Aggressionen zu kanalisieren ..	133
Üben Sie mit Ihrem Sohn, Konflikte zu lösen	136
Gestehen Sie Ihrem Sohn zu, dass er sich abgrenzt	139
Männliche Vorbilder: Lernen am »Modell«	144
Werden Sie ein aktiver Vater ..	145
Knüpfen Sie Kontakte	149
Fördern Sie Freundschaften zu anderen Jungen	150
Genießen Sie mit Ihrem Sohn »Männerfreuden«	151

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	156
Register	158
Impressum	160

1

2

3

4