MannSein

Krisen verstehen – Herausforderungen meistern

Vorwort

1. Der moderne Mann im Spannungsfeld der Erwartungen

Lebenskrisen

1. Symptome einer Lebenskrise
2. Ursachen und Auslöser von Lebenskrisen
3. Lebenskrise durch massive Probleme am Arbeitsplatz
4. Unterstützung durch Körperübungen
5. Männer und Trauer
6. Was hilft bei der Bewältigung einer Krise?

Männer und Gewalt

1. Begriffsdefinition und Formen von Gewalt
2. Historische Entwicklung von Gewalt und Männlichkeit
3. Theorien zur Entstehung von Gewalt
4. Geschlechterrollen und toxische Männlichkeit
5. Gewalt von Männern gegen Frauen
6. Männer als Täter von Gewalt
7. Männer als Opfer von Gewalt
8. Prävention von Gewalt
9. Ansätze und Erfahrungen der Caritas-Männerberatung: Wege aus der Gewaltspirale

Männer und Sexualitäten

1. Sexualitäten – Definitionsversuche
2. Sexuelle Mythen
3. Lovemaps und Sexualpräferenzen
4. Sexuelle und romantische Orientierungen
5. Der digitale Raum – unendliche Weiten?!

Männer und die Liebe

1. Was ist Liebe? Wie umgehen mit solchen neuen Erfahrungen?
2. Unterschiede in der Beziehung – die Andersartigkeit von Mann und Frau
3. Konfliktbewältigung in der Liebesbeziehung
4. Gemeinsamkeiten verbinden – sie sind das Fundament jeder Beziehung
5. Beziehung leben im beruflichen familiären Alltag
6. Die Beziehung beginnt bei mir selbst – bei mir als Mann
7. Männliche Sozialisation und Auswirkung auf die Beziehung – die Entfremdung der eigenen Innenwelt
8. Die Balance von Geben und Nehmen in der Beziehung
9. Die Schieflage in der Beziehung – Männliches Rollenbild
10. Die neue männliche Identität in der Beziehung
11. Beziehungsräume schaffen
12. Beziehung braucht Pflege – Räume für Intimität
13. Verbindlichkeit in der Beziehung

Vater sein

1. Vaterrolle im Wandel
2. Seinen eigenen Weg als Vater finden
3. Über die Wichtigkeit der Vaterpräsenz für Kinder
4. Vater sein trotz Trennung
5. Vater als Herzenskrieger
6. Vereinbarung von Familie und Beruf
7. Typische Herausforderungen für Väter in Südtirol
8. Diversität von Vaterschaften – Perspektive Südtirol
9. Männergruppe – ein Raum für Männer und Väter
10. Impulse zur Selbstreflexion

Männergesundheit – psychisch, physisch und vieles dazwischen

1. Frauen kümmern sich mehr
2. Exkurs: Indirekte Behandlung von Depressionen über die Ehefrauen
3. Das männliche und das weibliche Gehirn
4. Autismus und ADHS – eher männlich
5. Ähnlichkeiten und Unterschiede
6. Die Rolle von Testosteron
7. Brennpunkte der Männergesundheit

Männer und Spiritualität

1. Mann und Spiritualität – zwei Begriffe, die in dieser Kombination nicht gerade häufig anzutreffen sind. Was bedeutet das überhaupt: Spiritualität?
2. Der Begriff hat sich mittlerweile ja verselbstständigt. Man verwendet ihn auch außerhalb der Kirche.
3. Man versteht also Verschiedenes unter Spiritualität?
4. Machen sich diese Personen generell weniger „komplizierte“ Gedanken?
5. Die zweite Deutung von Spiritualität
6. Heißt das, ich muss über das, was mich im Innersten bewegt, unbedingt reden?
7. Stichwort „Community“: Verhalten prägt stärker als Worte. Jemand, der zwar viel vom Frieden redet, sich aber aggressiv verhält, ist bei Weitem nicht so glaubwürdig wie jemand, der friedfertig lebt, ohne große Worte darüber zu verlieren – selbst, wenn er keine große Selbstreflexion pflegt.
8. Die katholische Community wird derzeit weniger als Garant für spirituelle Erfahrung wahrgenommen
9. Wir haben drei Arten kennengelernt, wie wir Spiritualität verstehen können: die Lebenshaltung, die Ausrichtung auf etwas „Größeres“ sowie Inhalte, Methoden und Rituale christlichen Glaubens. Ist jede Spiritualität gleich „gut“?
10. So gesehen kann also spirituell gar nichts schiefgehen, oder?
11. Es gibt also, spirituell gesehen, nicht *den* Königsweg?
12. Spirituelle Methoden ausprobieren – was sollte ich beachten?
13. Wie gelingt der Einstieg?
14. Man kennt solche einfachen spirituellen Methoden auch in anderen Religionen
15. Ein abschließender guter Rat?

Rechte und Pflichten – nützliche Hinweise

1. Einführung in das Ehe- und Familienrecht
2. Die traditionelle eheliche Beziehung
3. Ehekrise

4. Fortbestehen der Familie
5. Ehetrennung
6. Scheidung
7. Lebenspartnerschaften für gleichgeschlechtliche Paare und Partnerschaften für gleichgeschlechtliche und heterosexuelle Paare