

Was mich als Mann stärkt?

Was Männer stark macht? Seinen Mann stehen, Mann sein bedeutet für mich:

(ich übernehme Verantwortung; ich entscheide, ich will...

(ist Schwachsein können, konstruktive Kritik annehmen, Fehler eingestehen, Gefühle zulassen nicht auch eine männliche Stärke!?)

Sich selbst lieben

Handwerkliche Fähigkeiten

Stolz

Ruhender Pol sein

Unabhängigkeit

Ruhe, Sicherheit, Kraft ausstrahlen

Freiheit

Mich durchsetzen

Zufriedenheit

Zuwendung zu mir selber, zu anderen

Kreativität

Kontur, Profil haben

Gewichtungen treffen

Mut

Probleme erkennen und lösen

Ziele verfolgen

Gelassenheit spüren, zeigen, geben

Die eigene Lebensphilosophie finden

Alles, was ich schaffen will, ich stehe dahinter

Erfolgreich im Beruf sein

Nerven behalten

Geduld haben

Zuhören, Verständnis zeigen

Mich mit anderen verbunden fühlen, dies zeigen

Verlässlich sein (auf sich selber, für andere)

Aggression haben dürfen

Abgrenzen (was ich will bzw. nicht will)

Haus bauen, Baum pflanzen, Kind (er)zeugen

Verantwortung

Sich spüren, Körpergefühl

Kämpfen und Lieben (und das täglich)

Meine Meinung, meinen Standpunkt vertreten

Ich mache das, stehe zu dem, was ich sage

Was Hartes auf sich nehmen, sich austesten, aus Grenzen gehen.

Sich zurückhalten in seiner Kraft – Verzicht

Prioritäten setzen

Sagen, was Sache ist

Meine Potenz, mein Potential ausschöpfen

Sich im Griff haben

Ich bin Spieler, keine Spielfigur

Leistung, etwas geschafft haben

Schwächen kennen und dazu stehen

Zärtlichkeiten

Weibliche Seite (anima)integrieren

Körperliche Kraft

Extreme Sachen manchen
Auszeiten: Was und wer ist mir wichtig; Leben geht weiter
Bewusst Kinder erwachsen werden sehen, begleiten, Mannsein lehren
Wieviele Kompromisse schließe ich bewusst, welche bewusst nicht
Erfahrungen, Erlebnisse, Erkenntnisse, die mich gestärkt haben bzw. stärken:
Viele Antworten war sehr persönlich bezogen, ein paar Antworten daraus:
Den inneren Mannesfrieden finden
Erfolg haben
Perfektionismus vermeiden
Courage zeigen
Sich was gönnen: Ich bin es mir wert
Genügend Schlaf
Sonne auf der Haut
Viele, erfüllende, leidenschaftliche sexuelle Erfahrungen, Begegnungen
Meine Arbeit als... fordernd, intensiv, konkret, sinnvoll, kompetent...
Unter Männern sein,
Rausfinden, was mein Herz spricht
Rückzug
Anerkennen, dass das Leben so war, mit sich im Reinen sein und mit jedem, verzeihen
sehen und erleben, wie andere Männer ihr Mannsein leben
Heilfasten
Zeit haben für mich, für Paarsein
„Kraftzehrer“ weglassen (Menschen, Dinge, Arbeit können aussagen, dass nicht zulassen)
Ganzheitliche Spiritualität
Andere Stärken
Sprit=Gott, Esprit = Leben
Negatives und positives Feedback
Tagebuch schreiben
Mein Glaube

Was mich stärkt? Was muss ich tun oder lassen, damit ich mich stärker bzw. gestärkt werde? (Persönliche Antworten von Gerhard Karrer)

Männerfreundschaft zu...
Anerkennung, Bewunderung
Meine Identität spüren, zu sich stehen
Meine Heimat
Geliebt werden
Mein Lebenswerk
Ganz loslassen
Gutes, offenes Gespräch
Sport (Laufen, Schwimmen, Radfahren...)
Faul sein
Humor
Männergespräche
Gemeinsame Leistung
Immer unabhängiger werden
Lebensinhalt haben, Sinn leben
Jeder ist einmalig. Wertschätzung und Abgrenzung
Mein göttlicher Funke in mir – Jesus, d e r Mann und Heiler
Mein Gefühl ein eigener, besonderer, unabhängiger, selbstbestimmter Mann zu sein, der Grenzen und Fehler hat.

Im Sommer im See, im Meer schwimmen.

Aggression leben ohne zu verletzen

In der Natur sein, Berggipfel erwandern.

Bestimmte Musik: Dire Straits (Walk of Life u.a.), Rolling Stones, Meditationsmusik

Wie ich andere stärken kann?

Liebe geben

Anerkennung und Wertschätzung geben (loben)

Den anderen so sein lassen, wie er/sie ist: Toleranz, Verständnis, Einfühlen, Achtsamkeit und mich abgrenzen, wo ich vereinnahmt werde oder jemand übergriffig ist.

Meine erwachsenenbildnerische und psychologische Tätigkeit, die zur Stärkung, Selbstannahme, Selbstliebe, Achtsamer Lebensführung hinführen will.

Ich bin zufrieden mit mir als Mann:

Ordne dich auf einer Skala von 0 (gar nicht zufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) ein!

Wie könntest du zufriedener werden, konkrete Schritte?

Was macht deine Zufriedenheit aus, konkret benennen!