

Miteinander

- *Offenheit* – Jeder redet von sich, wir hören zu und unterbrechen nicht
- *Vertraulichkeit* – Was in der Gruppe passiert, bleibt in der Gruppe
- *Verbindlichkeit* – Regelmäßiges und pünktliches Kommen
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich
- Jeder spricht von sich (Ich-Botschaften)
- Gefühle aussprechen
- Klar sagen, was man (nicht) will
- Achte die Anderen / Rücksicht nehmen
- Jeder ist für die Gruppe verantwortlich
- Ratschläge vermeiden
- Auf Körpersignale achten

Gesucht

Interessierte Männer, die Zeit, Motivation und Verbindlichkeit mitbringen, um sich und andere Männer zu entdecken.

Die den Wunsch verspüren, sich selbst weiter zu entwickeln und die andere Männer in deren Entwicklungsprozessen unterstützen wollen.

Kontakt

Mail:

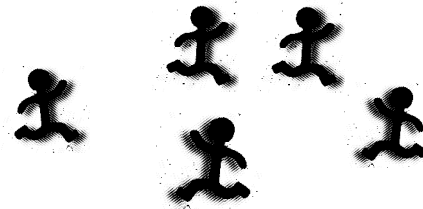
maenner@maennergruppe-eisenhans.de

Internet:

www.maennergruppe-eisenhans.de

Literatur:

Eisenhans, von Robert Bly,
Ein Buch über Männer



Männergruppe Eisenhans



sucht
neue Männer

Wir

Die Männergruppe „Eisenhans“ ist eine nicht kommerzielle Selbsthilfegruppe in einem hierarchiefreien Raum, in dem jeder gleichberechtigt sein kann.

Die Männergruppe besteht aus sieben Männern, die sich jeden **Montagabend** in **Ettlingen** in der „Scheune“ treffen, um sich untereinander auszutauschen und Neues auszuprobieren.

Wir sind unterschiedlichen Alters, haben völlig unterschiedliche Berufe und leben in den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen.

Die Gruppe ist selbstorganisiert. Gemeinsam wollen wir uns weiterentwickeln und wachsen. Unsere Stärken aufbauen, zu unseren Schwächen stehen und unsere Gefühle. Träume und Sehnsüchte ernst nehmen.

Wichtige Entscheidungen werden konsensorientiert getroffen.

Ablauf

Ankommen mit Musik und Tanz.

Ein Moderator für den Abend wird unter den anwesenden Männern bestimmt.

Als Eingangsritual gibt es einen Energiekreis, in Stille.

Eine Befindlichkeitsrunde in Form eines Blitzlichtes bietet jedem Raum zu beschreiben, wie er sich gerade fühlt, wo er steht, was ihn beschäftigt. Hier ist Platz für Gutes und Neues, Licht und Schatten, hier kann Gesprächsbedarf für später angemeldet werden.

Aus der Eingangsrunde ergeben sich die Themen für den Abend. Der Moderator achtet auf die Einhaltung der Gesprächsregeln.

Die Abschlussrunde bietet Zeit für Reflektion: Was habe ich heute Abend erlebt, was war wichtig für mich, was nehme ich mit nach Hause.

Ein Energiekreis in Stille beendet den Abend.

Aktivitäten

Themenspezifische Abende:

- Liebe - Freundschaft
- Beruf - Berufung
- Familie - Kinder
- Was ist Männlichkeit
- Innerer Krieger - Aggression
- Sinn des Lebens – Visionen

Kreative Abende

Feedbackrunden

Körperübungen

Wertschätzungs-, Groll- und Gespinsterrunden

