

Inhaltsangabe:

Inhaltsangabe:	5
Vorwort:	9
1. Kapitel: Grundlagen	20
Orientierung in einer radikalen Ganzheit.....	20
Gender	24
Der „Hochsensible Mann“ - HSM	25
Mit innerer Arbeit den Boden für eine aktuelle, männliche Identität legen ..	26
Der elementare Weg ins Mann-sein.....	31
2. Kapitel: Prägende Erfahrungen aus dem Herzenskriegertraining	34
3. Kapitel: Mut zu einer aktuellen, männlichen, kraftvollen Identität	37
4. Kapitel: Die Suche nach dem Vater als Initiationsweg.....	42
5. Kapitel: Die „innere, kollektive und Initiations-Arbeit“ in der Männergruppe - Geschlechterdialog	46
6. Kapitel: Die „innere Männerarbeit“ mit sich selbst - „im eigenen Saft schmoren“	52
7. Kapitel: Eine Reise in die Elemente - in die elementaren Kräfte des Mann-seins:	60
8. Kapitel: Das Element FEUER = der feurige, lebenswütige, sexuelle, wilde Mann	66
Feuerlaufen	69
Ein feuriges Gefährt	70
Der wilde Mann in dir	72
Der Schatten des nicht gelebten, wilden Mannes	74
Das Licht im Feuer - Begeisterung - Freude	75
Die Hitze im Feuer - der Mut zur Wut als Lebenskraft (ohne Gewalt).....	77
Marsianische und plutonische Aggression	81
Gewalt.....	83
Die Herzens-Wut-Übung	87
Sexualität	92
Sexualität und Zeugungskraft als Kreativität leben	98
Schattenaspekte der Sexualität - Missbrauch.....	99
9. Kapitel: Das Element ERDE = der körperliche, geerdete, genährte, sinnliche, beheimatete Mann	105

Sich mit dem Element ERDE in der Erde erden	107
Der physische Körper.....	108
Uns um unser Bauchgefühl kümmern	112
Sport, Fitness und Bewegung	114
Der subtile oder energetische Körper	120
Selbst-Fürsorge	121
Wo bin ich als Mann zuhause?	122
Meine Geschichte zum Thema „zuhause sein“	126
Die Nahrung und das Genährt-sein	129
Esskultur - Lebensmittel, Slow oder Fast food?.....	130
Der ganz bewusste „Stuhl-Gang“	133
Berührung, Sinnlichkeit und Nähe.....	133
Sexualität mit Intimität und Berührung	137
Ein Schatten der Erde: „das Grounding des Mannes“	137
Schattenarbeit Erde 2: Scham und Beschämung	139
10. Kapitel: Das Element WASSER = der humorvolle, herzoffene, emotionale, fürsorgliche, flexible Mann	142
Emotionen, Gefühle ausdrücken - emotionale Intelligenz.....	143
Der herb-männlicher Umgang und Humor	144
Unseren weiblichen Teil entdecken.....	145
Unsere sanfte, gefühlvolle Seite entdecken.....	146
Gefühlmässige Selbstfürsorge - Fürsorglichkeit für andere	149
Das innere Kind	151
Emotionale Abnabelung	152
Mann, öffne dein Herz.....	155
Das emotionale Intelligenz-Training mit Hilfe von High Tech	157
Psychohygiene - zur Ruhe kommen	160
Im Männer-Tagebuch schreiben.....	162
Das tiefe Gespräch unter Männern.....	163
Flexibilität und Toleranz.....	164
Dankbarkeit empfinden und ausdrücken - samt Schatten	167
11. Kapitel: Das Element LUFT = der atmende, wissende, verstehende, integrale, geistige Mann	170
Der Geist - unsere mentale, kognitive Kraft - und sein Schatten	171
Standpunkte in der 5-Elemente-Männerarbeit	174
Die integrale Sichtweise - Growing up	176
Gleichstellung der Geschlechter	179
Männliche Identität und Integrität:	181
Mann-sein als mittlerer Weg	187
Der Atem - Geben und Nehmen.....	188
Die Leichtigkeit des Seins	191

Der Schatten der Leichtigkeit - das Leichtgewicht	193
Riechen und Duften:	194
Als Mann eine Vision haben.....	196
Das Labyrinth als initiatischer Weg	199
Lebensweisheit - geistig weise Männer	202
12. Kapitel: das Element RAUM / QUINT-ESSENZ = der spirituelle, sehende, in sich ruhende, weise Mann	205
Das fünfte Element = Quintessenz	205
Mann und Spiritualität	206
Spiritualität erfahren - mit Hilfe unseres Körpers	207
Spiritualität erfahren - mit Hilfe des Geistes.....	209
Meine persönliche, spirituelle Geschichte.....	210
Meditation	212
Ausflug in den tibetischen Buddhismus - Dzogchen.....	213
Kontemplation	214
Weisheit (weibliches Prinzip) und Methode (männliches Prinzip).....	216
Der weise Mann	218
Integrale Spiritualität	222
Das spirituelle Herz.....	223
Deine Meditationsecke.....	224
Die 4-Schritte-Meditation.....	225
Schattenaspekte des Elementes Raum/Quintessenz	227
13. Kapitel: GANZ UND GAR MANN SEIN - Aufbruch in eine vollblütiges, kraft-strotzendes, wildes, liebevolles und reifes Mann sein.....	230
Literaturhinweise und Links:	240