



Kommunikation für Männer

Ein Kurs an 8 Donnerstag-Abenden, von 19.00 bis 21.30 Uhr, innert 3 bis 4 Monaten.

4./11./25. Juni, 9./16. Juli, 20. August, 3./17. September 2020

Kosten: SFR 550 pro Mann

Kursort: Trollstr. 20, Winterthur

Zielgruppe:

Männer, egal welchen Alters, die sich selber in ihrer privaten oder beruflichen Umgebung anders erleben möchten, die sich missverstanden fühlen, die sich oft gar nicht so zeigen können, wie sie wirklich sind.

Wirkung:

Es ist allgemein sehr förderlich, wenn man keine Bedingungen erfüllen muss, um bemerkt und akzeptiert zu werden. Wenn man sich sicher fühlen kann und frei äussern kann, was einen beschäftigt, dann wirkt diese Erfahrung stärkend für das Selbst-Bewusstsein. Wenn man nicht ausgelacht, belehrt oder beschämt wird, dann bleibt man seelisch im Gleichgewicht. All diese Prinzipien werden im Männer-Kommunikations-Kurs geübt und erlebt.

Brad Pitt – 5.Sept.2019 – n-tv.de:

Er habe stark darunter gelitten, dass sein Privatleben immer mehr in der Öffentlichkeit ausgebreitet wurde. In der Folge zog er sich immer mehr zurück, trank und kiffte, um von alledem nichts mehr mitzukriegen. "Mein Leben war kein Lottogewinn", sagte Pitt. Demnach war es eine reine Männergruppe, mit der er sich regelmäßig traf, die ihm wieder auf die Beine half. "Da waren all diese Männer, die herumsaßen und offen und ehrlich waren, auf eine Art und Weise, die ich noch nie gehört habe", so der Schauspieler. "Es war dieser sichere Raum, in dem es wenig Verurteilung gab, und deshalb auch wenig Verurteilung von dir selbst. Es war eigentlich wirklich befreiend, die unangenehmen Seiten von dir selbst zu enthüllen. Das hat einen großen Wert", erklärt Pitt weiter. "Die Männer saßen da und waren offen und ehrlich auf eine Art und Weise, von der ich noch nie gehört hatte", erinnert sich Pitt zurück.



Inhalte der Abende:

- Die anwesenden Männer lernen sich gegenseitig kennen, erzählen von dem, was sie gerade beschäftigt, hören sich anteilnehmend zu, ohne zu bewerten.
- Fragen und Bedürfnisse der Anwesenden werden festgehalten
- Inputs zu Aspekten von Kommunikation
- Aushalten und Überwinden von Spannungen in der Gruppe
- Den Umgang mit sich selber wahrnehmen und reflektieren
- Den Umgang mit Anderen wahrnehmen und reflektieren
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Nachdenken über persönliche Erlebnisse
- Eigene Leistungs-, Beziehungs- und Selbstwertstrategien erkennen
- Sich selber besser annehmen können, mit Stärken und Schwächen
- Verantwortung übernehmen und Vertrauen erleben

Welche Lebenssituationen können einen Mann dazu bewegen, an dem Kurs teilzunehmen ?

- Sehr hohe Erwartungen von anderen oder von sich selber
- Es anderen Menschen recht machen wollen und sich doch nicht akzeptiert fühlen
- Bei abweichenden Meinungen bestraft werden (von Chef oder Partnerin)
- Entgegen körperlichen Signalen (Erschöpfung, Nerven) immer mehr Energie in die Arbeit stecken
- Sich in der Partnerschaft nicht frei äussern können oder schweigen
- Die Partnerin nicht mehr verstehen, weil diese neuen Interessen nachgeht

Übergeordnete Ziele:

- Die Teilnehmer übernehmen im Laufe des Kurses selber Moderations-Aufgaben und entwickeln sich durch das wertschätzende Feedback weiter
- Die Teilnehmer entwickeln eigene Möglichkeiten, sich Kurs-unabhängig unter Männern zu treffen.