



Der wilde Geist des Mannes

10 Impulse für ein erfülltes Leben – für Männer, die sich selbst begegnen wollen.

nach Steve Biddulph (Autor, Psychologe, Australien, 1998)

Dein Erbe überdenken

Was bleibt von dir?

Was bleibt von deinem Leben übrig – wenn du nur noch du selbst bist, jenseits aller Rollen und Erwartungen?

Der Kreislauf durchbrechen

Was tust du bewusst, damit deine Kinder nicht dieselben Wunden tragen wie du?





Zeit für dich allein

Wer bist du, wenn niemand zuschaut? Abseits von Beruf, Familie und Erwartungen liegt eine Wahrheit, die nur in der Stille sichtbar wird.

- Schaffe dir **regelmäßig Raum** jenseits deiner Rollen
- Erkunde dich selbst ohne Publikum und ohne Bewertung

Rückkehr zur Wildheit

In der Natur zu sich finden

Spaziergänge im Wald, in den Bergen – dort, wo der Lärm der Welt verstummt.

Rhythmus der Erde

Im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Himmels und der Erde innere Harmonie finden.



Die spirituelle Dimension

Spiritualität ist kein Schwäche –
sie ist ein Weg zur inneren
Stärke und Wurzel der
männlichen Kraft.

- Tanz, Trommelschlagen,
Gesang, Meditation
- Rituelle Erfahrungen öffnen
Räume, die der Alltag
verschließt

📖 Öffne dich dem, was
größer ist als du selbst.





Mit 40: Jetzt oder nie

Aufgeschobenes angehen

Tue endlich die Dinge, die du immer wieder auf „später“ verschoben hast. Später wird jetzt.

Die entscheidende Frage

Weiterleben wie bisher – oder wirklich verändern?
Diese Frage verdient eine ehrliche Antwort.



Jährliche Auszeit in der Einsamkeit

Mindestens 4 Tage im Jahr – am besten rund um den Geburtstag – bewusst in die Stille ziehen.

- Absolute Einsamkeit als Raum der Selbstbegegnung
- Stille ist keine Leere – sie ist eine Quelle tiefer Selbsterkenntnis

Kein ewiger Jugendlicher



Der Junge im Mann

Verhaftet in alten Mustern,
auf Bestätigung wartend –
der „nachträglich Initiierte“.



Reife annehmen

Jugend loslassen,
Verantwortung übernehmen,
die eigene Tiefe bewohnen.



Als Mann leben

Nicht festhalten, sondern
wachsen – in Stärke,
Weisheit und Integrität.

Von anderen Kulturen lernen

Die eigene Kultur hat blinde Flecken. Andere Traditionen halten Spiegel bereit, die uns wachsen lassen.

- Informiere dich über die **ursprüngliche Kultur** deines Landes
- Australier können z. B. von der Lebensweisheit der Aborigines lernen – andere Völker haben eigene Schätze





Unglück als Weg zur Freiheit

Rückschläge als Wendepunkte

Ehescheidung, Krankheit, berufliche Niederlagen – sie sind keine Endpunkte, sondern Schritte auf dem Weg zur Freiheit.

Menschlichkeit durch Schmerz

Schmerz, Traurigkeit und Schwäche machen uns nicht kleiner – sie machen uns **menschlich reicher und großzügiger**.

Nächste Schritte für Männergruppen & Verantwortliche

Jeder Teilnehmer wählt **einen Impuls** und verpflichtet sich zur konkreten Umsetzung.



Wer übernimmt welchen Impuls?

Jeder Teilnehmer benennt den Punkt, der ihn am stärksten anspricht – und übernimmt persönliche Verantwortung dafür.



Bis wann?

Konkrete Umsetzung bis zum nächsten Treffen festlegen – mit einem realistischen, verbindlichen Datum.



Buddy / Mentor

Einen Partner benennen, der nachfragt, begleitet und bei der Stange hält.

 **Erinnerung:** Veränderung entsteht nicht durch Einsicht allein – sondern durch konkrete Handlung.