



## Coaching für Männer

Mein männerspezifischer Ansatz und Stil der Beratung hat sich in der langjährigen Seminar- und Beratungsarbeit mit Männern in verschiedensten Lebensaltern, Berufen und Situationen entwickelt.

### Beratungsanlässe

- Standortbestimmung ohne drängende Probleme - präventiv
- Fehlende Balance zwischen „Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt“, zu viele Kraftfresser, zuwenig Kraftspender.
- Überlastung, Energielosigkeit, Erschöpfung, Überarbeitung, fehlende Zeit für sich selbst, für Familie, Partnerschaft und Freundschaften
- Druck von inneren Antriebern, übertriebene Leistungsorientierung
- Burnout: Ausbrennen - emotionale Erschöpfung und Motivationskrise
- Umbrüche wie Kündigung, Trennung, Orts- oder Stellenwechsel, Arbeitslosigkeit, Unfälle, Krankheit, Verluste, Sinnkrisen.
- Konflikt- und Entscheidungssituationen in Arbeit und Beziehungen
- Sexualität: Verbesserung der eigenen sexuellen Fähigkeiten, sexuelle Orientierung, Lustlosigkeit, Beziehungsprobleme.
- Spurwechsel und Neuorientierung in Beruf und Privatleben. Suche nach Spiritualität, Sinnfrage in der aktuellen Lebensphase.

### Beratungsstil - männerspezifisch

Aufgrund einer differenzierten Problemanalyse im Erstgespräch gehe ich vom Anliegen des Kunden aus und entwickle mit ihm gemeinsam die Zielsetzung der Beratung. Dann unterstütze ich mit Fragen, Feedbacks und einfachen Wahrnehmungsübungen beim Ordnen des Unklaren, beim Erkennen und Ausschöpfen von Ressourcen und der Erarbeitung von nachhaltigen Lösungen.

Besonders im Fokus habe ich die Frage der persönlichen Energie, die Sinnfrage und die Frage, wie das alles mit der Männerrolle und mit Männlichkeit zusammenhängt. Alle oben genannten Situationen sind eine Herausforderung für das eigene Kräfte-Management, für die Suche nach Sinn und für das eigene Mannsein. Und sie sind eine Chance zur Entwicklung und zu einem Neuanfang.

Die zentralen männlichen Lebensthemen sind verknüpft mit den Anforderungen der Männerrolle, dem gesellschaftlich geprägten Männerbild und eigenen Vorstellungen von Männlichkeit. Das Bewusstsein für diese Zusammenhänge kann das Verständnis für eigene Situationen wesentlich vertiefen und gleichzeitig

auch entlasten: ich bin als Mann nicht der einzige, der mit all den Herausforderungen und Belastungen an die eigenen Grenzen kommt. Deshalb braucht es Zeit und Geduld, sich aus einengenden und ungesunden Lebensmustern zu lösen. In kleinen Schritten ist es möglich.

## Die ersten Schritte

1. Mail oder Telefon auf meine Kontaktadressen
2. Vereinbarung eines ersten Termins
3. Erstgespräch = Standortbestimmung (1,5 Std.)  
Problemanalyse - Hinweise zu Ressourcen/Lösungen - Beratungsangebot

Nach diesem Gespräch besteht die Möglichkeit für eine Kurzzeitberatung. Es gibt Männer, die suchen ein einmaliges Standortgespräch, einmal oder mehrmals. Andere wählen eine Kurzzeitberatung. Der Kunde wählt selbst: die Anzahl der Beratungseinheiten (Durchschnitt 6 - 12), deren Dauer (1 Std./1,25 Std./1,5 Std.) und den Rhythmus (wöchentlich, 14-täglich, alle 3 Wochen, monatlich oder phasenweise häufiger, dann in grösseren Abständen). Am Schluss der Kurzzeitberatung steht eine Evaluationssitzung mit einem Überblick über die behandelten Themen, die Lernschritte und Veränderungen.

Das Erstgespräch kostet pauschal Fr. 150.-. Beratungstarife nach Absprache.

Bei Burnout berate ich Männer präventiv, mitten drin oder nach der akuten Phase bzw. einer Auszeit beim sorgfältigen Einstieg in den Alltag und Arbeitsprozess. Männer kommen selbständig oder werden vom Arbeitgeber vermittelt und bezahlt. In allen diesen Phasen unterstütze ich den Kunden auch bei Verhandlungen mit dem Arbeitgeber.

Coaching ist Kurzzeitberatung und keine Therapie. Falls im Laufe der Beratung Themen auftauchen, für die eine Therapie angezeigt ist, kann ich Therapeuten und Therapeutinnen in verschiedenen Städten der Schweiz empfehlen.

## Meine Ausbildungen und Kompetenzen

Theologiestudium in Zürich. Praxis als Ref. Pfarrer und Gefängnisseelsorger.  
1994 - 2009 Co-Leiter der Fachstelle Frauen & Männer der Reformierten Kirche Zürich. Ausbildung in Männerarbeit am Institut für Männerbildung in Göttingen (GIM). Ausbildung zum Dipl. Coach am Zentrum für interdisziplinäre Systemtherapie in Aarau. Verschiedene psychologische Weiterbildungen.  
2007 - 2013 Ausbildung zum Sexualberater ZISS in Wien und Zürich. Dozent im CAS Psychosoziale Beratung zu Sexualität und Gesundheit (Hochschule Luzern).  
20 Jahre Erfahrung in männerspezifischer Beratung und Bildung.