



MÄNNER IM AUFBRUCH

Unser Leitbild

Vertrauen – Verantwortung – Verlässlichkeit

Unsere Kommunikation: Ich spreche in Ich-Botschaften

Ich spreche von meinem Herzen her, von „innen raus“ in Ich-Botschaften. Es geht um das, was jetzt und hier gerade in meinem Leben passiert und mich bewegt. Ich spreche über mich selbst – nicht über andere. Mein Ziel ist es, in Verbindung mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinen Gedanken zu sein.

Unsere Vertraulichkeit: Die Gruppe ist ein sicherer Raum.

Was in der Gruppe mitgeteilt wird, bleibt in der Gruppe und dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein sicherer Raum, in dem Vertrauen wächst. Hier kann ich offen über meine Themen sprechen.

Unsere Selbstfürsorge: Respekt und Wertschätzung sind leitende Ideen

Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide, ob und in welchem Maß ich mich einbringe. Ich achte und respektiere die Grenzen der anderen Männer. Ich begegne ihnen mit Wohlwollen und Anteilnahme. Ich erteile Ratschläge nur, wenn ich darum gebeten werde. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht.

Unsere Unterstützung: Ich bin präsent und spüre die Kraft der Gruppe, die mich trägt.

Ich bin mit meiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit da. Ich unterstütze die anderen Teilnehmer mit meiner Energie. Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben. Ich übernehme Verantwortung für meine Präsenz in der Gruppe und trage aktiv zum Wachstum der Gruppe bei.

Unsere Verbindlichkeit: Ich bin pünktlich und verbindlich

Ich stehe für meine Aussagen und Zusagen ein. An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die anderen Mitglieder per WhatsApp.

Unsere Rituale: Vertrauen, Sicherheit, Konflikte

Rituale geben unserer Gruppe Identität und schaffen Sicherheit. Sie erleichtern die Kommunikation und den Umgang miteinander. Ich akzeptiere sie, auch wenn sie mir ungewöhnlich erscheinen. Wenn ich etwas nicht verstehe, hinterfrage ich den Sinn. Konflikte innerhalb der Gruppe spreche ich offen in der Gruppe an. Konflikte mit einzelnen Männern kläre ich zunächst im Dialog.

Dieses Leitbild wurde am 12.03.2024 von der Männergruppe in Kraft gesetzt. Es wird zukünftig zu Beginn einer Männergruppe vorgelesen.