

Einladung zur Männergruppe



Struktur

Gemeinsam wachsen, austauschen und stärken.

Lieber Freund, ich lade dich herzlich zu unserer Männergruppe ein. Wir wollen gemeinsam Themen besprechen, die uns Männer bewegen, uns austauschen und gegenseitig unterstützen. Ob du nur zuhören, deine Erfahrungen teilen oder neue Impulse erhalten möchtest – du bist herzlich willkommen.

Was erwartet dich? Ein Strukturrahmen, auf den sich jeder einstellen kann, hat sich als hilfreich erwiesen.

Kurze **Check-in-Runde:**

- Wie komme ich heute hier an?
- Was beschäftigt mich gerade?
- Evtl. Selbstvorstellung neuer Teilnehmer in der Gruppe

Fokusthema (ca. 60 Minuten). Ein vereinbartes Thema (z. B. Verantwortung, Vaterrolle, Arbeit & Identität, Älterwerden, Partnerschaft, Scheitern usw.). Gerne könnt ihr vorab Themenvorschläge schreiben.

Jeder bekommt eine feste Zeit, um zu teilen:

- Was bedeutet das Thema für mich persönlich?
- Wo berührt es mich gerade?
- Was sage ich sonst kaum laut?

Die anderen hören zu und stellen höchstens klärende Fragen – keine Diskussion.

Kurze **Abschlussrunde:**

- Was nehme ich heute mit?
- Was hat mich bewegt?

Wichtig sind uns:

- Vertraulichkeit
- Ich-Botschaften
- Keine Ratschläge ohne Einladung
- Eigenen Redeanteil beachten
- Ausreden lassen und respektvoller Umgang