

### Lernmethoden

- Selbstreflektion und Arbeit in Gruppen
- Meditation, Fantasiereise und Atem- und Entspannungsübungen
- Körperübungen
- Arbeit mit (inneren) Bildern, mit Fotos, Collagen und Skulpturen (bei Bedarf mitbringen!)
- Kollegiale Beratung

### Trainer:



#### **Dr. Gregor Wittke**

Organisationsberater, Psychologe,  
Spezialist für Stressbewältigung  
am Arbeitsplatz  
info@gregorwittke.de



#### **Robert Jaquet**

Organisationsberater mit Schwerpunkt  
Persönlichkeitsentwicklung, Führungs- und  
Kommunikationskompetenz  
info@jaquet-coaching.de

### Ort:

Zentrum für Alexandertechnik (ZAT),  
Auguststraße 65  
10117 Berlin (Mitte)

### Termin:

Sonntag, 28. November 2010 von 10:00-18:00 Uhr  
Obst, Getränke und Häppchen für den kleinen Hunger  
zwischendurch halten wir bereit.

### Teilnahmegebühr:

89,00 Euro (inklusive 19% MwSt.)  
Anmeldung verbindlich bei Eingang der Teilnahmegebühr

Überweisung an: Robert Jaquet Managemententwicklung  
Commerzbank AG Potsdam, Konto Nr.: 42 087 509 01, BLZ 160 800 00

## MÄNNER IN BEZIEHUNGEN

Vater, Partner, Chef oder Mitarbeiter,  
Vorgesetzter und Freund



Männer tun sich vielfach schwer, ihre Beziehungen aktiv nach ihren persönlichen Bedürfnissen zu gestalten. Was wir in unserer Arbeit als Trainer häufig beobachten können, das sind Männer, die überfordert wirken, die sich verausgaben oder mit Schuldgefühlen auf ihre privaten und beruflichen Beziehungen blicken. Im Bemühen, die Erwartungen ihres Chefs zu übertreffen, bleiben Ehe und Familie häufig auf der Strecke. Und das eigene Ich – war nicht mal am Start.

Worauf verweist das Bild der überforderten Männer wirklich? Unsere Hypothese lautet: Überforderte Männer haben es meist für lange Zeit vermieden, sich Klarheit über ihre ureigensten Wünsche, Hoffnungen und Lebensziele zu verschaffen. Die Überforderung ist also zum Teil die Folge einer vermiedenen Differenzierung zwischen eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Umwelt.

Diesen Beobachtungen wollen wir in einem eintägigen Workshop nachgehen. „Männer in Beziehungen“ öffnet den Raum

- für die aktive Auseinandersetzung mit Männerrollen,
- für die Wahrnehmung der vielfältigen Mechanismen, mit denen diese oft nur unzureichend reflektiert übernommen werden und
- für wirksame Schritte, mit denen Männer herausfinden können, was sie selbst leisten können, um Beziehungen aktiv zu gestalten.

### **Das gewinnen Sie:**

- Sie machen sich ihre vielfältigen Rollen bewusst und erkennen neue Ansätze der Rollengestaltung.
- Sie erweitern Ihre Fähigkeiten, berufliche und private Beziehungen aktiv zu gestalten.
- Sie vergewissern sich Ihrer inneren und äußeren Ressourcen bei der Rollen- und Beziehungsgestaltung.
- Sie erhöhen Ihre Wirksamkeit in der Gestaltung von Beziehungen.
- Sie gewinnen mehr Klarheit über Ihre Lebensrollen und übernehmen die Verantwortung für deren Gestaltung.
- Sie erhalten dabei Unterstützung und Anregung durch die Gruppe und zwei ebenso krisenerprobte wie krisen-feste Trainer.

### **Das sind Ihre ersten Lernschritte:**

- Sie machen sich Ihre Rollenkompetenz bewusst,
- Sie erkennen belastende Rollenmuster und öffnen sich für brauchbare Alternativen,
- Sie werfen einen frischen Blick auf Ihre positive Grundhaltung und wie sie diese gegen innere und äußere Widerstände bewahren können,
- Sie überprüfen Ihre Rollenmuster in wichtigen Lebensbereichen,
- Sie finden frische Energie, private und berufliche Beziehungen positiv zu gestalten.