Unverkäufliche Leseprobe aus:

Männerschule
111 Kurse für das schwächelnde Geschlecht

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Sehr geehrte Damen, liebe Freundinnen der Männerschule!

Mich haben in den letzten Monaten viele, viele Zuschriften erreicht von zufriedenen, ja dankbaren Frauen, die ihre Freunde, Ehemänner oder Liebhaber zu unseren Kursen angemeldet haben. Ich freue mich natürlich, dass unser Kursprogramm auf so große Zustimmung stößt. Nur ein kleines Zitat aus einer SMS von Ulla C. aus S., das beispielhaft sein mag für die Bandbreite unseres Angebots und Ihre tolle Resonanz. Frau C. schreibt: »Wahnsinn! Jochen funktioniert wieder! Manchmal spricht er sogar! Männerschule ist echt der Hammer! Weiter so!« Wir in der Männerschule wissen aber auch um das Schicksal zahlloser Frauen unter Ihnen, die immer noch unsicher sind, ob es richtig ist, ihren Wuschel überhaupt bei uns anzumelden, und welches der attraktiven Angebote sie zuerst nutzen sollen. Ob sie beispielsweise den Kuschelkerl bereits hoffnungslos überfordern, wenn sie ihn sowohl für den modernen Haushaltsfünfkampf als auch den Kurs »Powershopping. Raus aus dem Wachkoma« anmelden wollen. Oder ob der Partner mental überhaupt schon in der Lage ist, sich der Entrümplungsselbsthilfegruppe anzuschließen. Vielleicht wäre die Teilnahme am Kochkurs »Jetzt wird's heiß. Die Herdplatte und ihre Umgebung« nicht eine behutsamere Vorbereitung auf das Thema »Loslassen können«? Das sind nur einige der Fragen und Überlegungen, mit denen Sie sich als Partnerin auseinandersetzen müssen, wenn Sie an Ihrem Herzensteddy möglichst lange Freude haben wollen.

Auch im Namen unserer erfahrenen Dozentinnen und Dozenten kann ich Ihnen an dieser Stelle nur von Herzen Mut zusprechen: Riskieren Sie es! Trauen Sie Ihrem Mann etwas zu! Sie werden sehen: Es lohnt sich, den Partner auch einmal vor exotische Herausforderungen wie das Staubsaugen oder das Tanzen zu stellen, um zu erleben, wann Mann ein Mann ist.
Seien Sie also mutig, buchen Sie für Ihren Liebsten den Einsteigerkurs, das Aufbaumodul, die Sommerakademie Ihrer Wahl – oder geben Sie ihn noch heute unverbindlich in einer Schnupperstunde ab. Also zögern Sie nicht, … denn jeder Mann ist hochbegabt!

Herzlichst
Ihre

Vorsitzende des Fördervereins der Männerschule

Wir suchen KursleiterInnen mit Ideen und Engagement. Haben Sie Spaß am Unterrichten? Dann rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns.
info@männerschule.fischer

Legende

⊙ Ort
◷ Zeit
🎓 Kursleitung
€ Kursgebühr

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Gebührenordnung der Männerschule können Sie einsehen im Büro der Männerschule oder auf unserer Internet-Seite www.männerschule.fischer

Bewusst leben

Unsere Programm-Highlights

→ Jetzt geh ich meine Ängste an
→ Eins nach dem anderen war gestern
→ Loslassen können II: Nicht ohne meine Mama
→ Wer schneller fährt, wirkt auch nicht jünger
→ Frau 2.0 für Windows
→ Der Johannistrieb – der zweite Frühling in Natur und Mann

Kursnummer 001

»Ab heute lass ich mir helfen!«

Wie Männer lernen, Unterstützung zu akzeptieren

! Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort auf Anfrage im Kursbüro erhältlich

Ohne Selbstoptimierung bleibt der Wunsch nach einem sinnvollen und glücklichen Miteinander traurige Illusion. Fangen wir bei uns selbst an, gehen wir unseren kleinen Schwächen auf den Grund, lernen wir ganz ohne Scham, uns helfen zu lassen bei den Dingen, die ein Mann unmöglich beherrschen kann. Im geschützten Raum einer Kleingruppe erfahren Sie schrittweise:

- wie man über Gefühle spricht,
- wie Sie nach dem Weg fragen,
- wie man zum Arzt geht,
- wie Sie auch ohne Zuhilfenahme der Hände einer Frau ein Kompliment machen können

und vieles mehr!

Teilnahmevoraussetzung Ärztliche Bescheinigung Ihrer psychischen Belastbarkeit
Folgekurs »Dann mach den Scheiß doch selbst! Konstruktiver Umgang mit persönlicher Kritik«

Kursnummer 002

Jetzt geh ich meine Ängste an!

Furchtlos durch das Männerleben – Desensibilisierungsprogramm

Wir konfrontieren uns – sensibel, aber schonungslos – mit den klassischen Ängsten des modernen Mannes und definieren daraus Handlungsstrategien,

um angstbesetzten Situationen in Zukunft mutig und unerschrocken begegnen zu können. Themen sind unter anderem:

- der Zahnarztbesuch,
- ein Tanzkurs,
- Heiraten,
- der Besuch der Schwiegermutter,
- der Besuch bei der Schwiegermutter,
- das Konfliktgespräch (a. Partnerin, b. Schwiegermutter),
- der sogenannte Frauenabend in der eigenen Wohnung.

»Ich war immer ein furchtbarer Schisser, das gebe ich zu, aber durch die Männerschule habe ich vor vielen Sachen keine Angst mehr, etwa Salat, Foxtrott oder Nadines Mutter. Das finde ich toll und wichtig.«
André F.

Besonderheiten Zur Unterstützung der Desensibilisierung finden Kursteilnehmer kostenlose Apps zum Download auf unserer Website, zum Beispiel Zahnbohrergeräusche als Klingelton, das Jump-'n'-Run-Spiel »Mom in law«, die besten Sprüche der Freundinnen Ihrer Partnerin als Twitter, Schrittfolge Quickstepp als Bildschirmschoner.
Teilnahmevoraussetzung Schriftliche Bestätigung (von Ihrer Frau oder Ihrem Hausarzt), dass Sie freiwillig an diesem Kurs teilnehmen
Mitzubringen Blutdruckmessgerät (falls vorhanden; wenn möglich mit Messwerten aus einer Krisensituation)

Veranstaltungsraum »Sigmund Freud« im Traumazentrum Wattenscheid (bis ganz hinten durchgehen und dreimal klopfen)
Dipl.-Psych. Angela Hase

Kursnummer 003

Eins nach dem andern war gestern!

Multitasking für Männer

Ärgert es Sie nicht auch immer wieder, dass Sie das Champions-League-Spiel verpassen, weil Sie noch bügeln müssen? Oder dass Sie noch Kartoffeln schälen müssen, wenn das Steak schon auf den Punkt fertig gegrillt ist? Das muss nicht sein. Im Einsteigerkurs »Multitasking für Männer« lernen Sie auf verblüffend einfache Art, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun! Das spart nicht nur Zeit und schont die Ressourcen, es macht sogar Spaß: Lernen Sie zum Beispiel, Wäsche aufzuhängen und gleichzeitig zu telefonieren! Und das, ohne vorher einen Businessplan geschrieben zu haben.

Mehrzweckhalle
Donnerstags
18 bis 20 Uhr
und/oder
19 bis 21 Uhr
Ellen und Bart Pies

Teilnahmevoraussetzung Anmelden UND erscheinen
Folgekurs »Ich führe ein kleines Familienunternehmen«

Ankündigung

Der Kurs
»Plan B – Vorausschauendes Denken, heute, morgen, immer«
muss wegen fehlender Räumlichkeiten leider verlegt werden. Bitte erfragen Sie den neuen Veranstaltungsort vor Kursbeginn im Sekretariat der Männerschule.
Lars Butz, Referent

Befreien Sie sich!

Wochenendseminar

Sie können einfach nicht anders:

- Alle sieben Sekunden denken Sie an Sex.
- Sie müssen jeder Frau hinterherschauen.
- Bei dem Wort »Melonen« kommt Ihnen nur ein Bild in den Sinn.

Das muss nicht sein! Machen Sie sich durch Neukonditionierung frei von Ihren niederen Instinkten! In diesem Wochenendseminar lernen Sie:

- wie leicht Sie sich die Augenfarbe Ihrer Sekretärin merken können,
- wie elekrisierend Denksportaufgaben sein können,
- wie man einen exotischen Obstsalat zubereitet.

! Unser Beitrag zum internationalen Frauentag

Besonderheiten Besonders geeignet für Chauvis, Machos und angehende Politiker

Folgekurs »Finger weg! So behalte ich endlich meine Hände bei mir!«

Kursleitung Prof. Dr. Dr. Beata Use ist ausgebildete Sexologin und Sexualbegleiterin. Durch ihre revolutionäre Vortragsreihe mit Praxisbezug »Das menschliche Gehirn ist das größte Geschlechtsorgan« machte sie sich weltweit einen Namen.

Kultur- und Seminarzentrum Kloster Ibbenbüren

Internationaler Frauentag, 8. März

! Bitte melden Sie sich frühzeitig (spätestens 7 Tage vor Kursbeginn) zu den Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Kursnummer 005

Wenn Dämme brechen

Weinen für Anfänger

Schon Homer erkannte die Bedeutung der Tränen und setzte sie in seinen Epen als Ausdruck unterschiedlichster Emotionen ein: Trauer, Wut, Verzweiflung, Sehnsucht, Angst oder auch Rachsucht. Wir wollen uns dies zum Vorbild nehmen: So lernen Sie weinen wie ein Mann.
Bewährte Techniken (wie Tränendrüsendrücken), Tricks (wie die Zwiebel in der Hosentasche) sowie Dos and Don'ts (Lachtränen auf Hochzeitsfeiern, Tränen der Rührung über eigene vollbrachte Leistungen) machen Sie zu einem zuverlässigen emotionalen Begleiter in allen Lebenslagen.

Werkskantine der Zewa-Werke, Mannheim
Freitags 15 bis 16 Uhr
Andreas Möller
€ Ermäßigte Gebühr in Höhe von 18 Euro dank Sponsoring durch Zewa, Mannheim

Mitzubringen Taschentücher, 1 Zwiebel, optional Pfefferspray
Folgekurs Fortsetzungsseminar »Rinnen muss der Fluss. Weinen für Fortgeschrittene« für das nächste Semester geplant

So viele tolle Kurse und so wenig Kohle?

Kommen Sie zu uns,
wir lassen Sie nicht im Regen stehen.

Kleinkredite ohne jegliche Sicherheiten bis € 5000!

= Schnell und diskret =

SB

Sparkasse Scheinfach ... mehr als eine Bank
www.spakaschefa.de

Kursnummer 006

Loslassen können I: Entrümpeln nach dem SEW (Schmeiß-Einfach-Weg)-Prinzip

Wochenendseminar für Cross-over-Sammler

Ihr Keller, Dachboden, Arbeitszimmer gleicht einer Vorratshöhle, in der alles aufbewahrt wird, um die nächste Eiszeit oder wenigstens den kommenden Weltkrieg zu überleben? Es dauert länger, dort etwas zu finden, als sich ins Auto zu setzen und es neu zu beschaffen? Seit Jahren meiden andere Menschen diese Räume, und seit ein paar Wochen riecht es auch noch komisch? Wenn auch nur eine Aussage auf Sie zutrifft, sollten Sie sich für dieses Wochenendseminar anmelden. Behutsam werden die Teilnehmer an das Thema Loslassenkönnen herangeführt. Grundlegende Fähigkeiten wie Sortieren, Selektieren und Selbstdisziplin werden geübt, und ein individueller Trennungsplan wird erstellt.

»Seit zwei Jahren besuche ich die Selbsthilfegruppe. In dieser Zeit habe ich mich von vielen Dingen getrennt, unter anderem von vier Toastern, einer 16-mm-Filmsammlung und sechs Leuchtschwertern. Allerdings suche ich immer noch Mikesch, meinen Kater, zuletzt spielte er mit den Starkstromkabeln.«
Klaus-Dieter, 32

Besonderheiten Für Männer, die alles sammeln: alte Radschrauben, Waschmaschinenmotoren, Playboy-Hefte, Glühbirnen etc. Spätere Eingliederung in die SEW-Selbsthilfegruppe möglich.

Vor-Ort-Termine auf Anfrage

Selbsthilfegruppe

Sag Tschüs zu Deiner Modelleisenbahn!

Treffen der Selbsthilfegruppe: Entrümpeln nach dem SEW-Prinzip

»Die Schlümpfe oder ich! Als Sandra mir dieses Ultimatum setzte, war ich am Boden zerstört. Ohne die Selbsthilfegruppe würde ich jetzt in Schlumpfhausen wohnen.« Nick hat seine krankhafte Sammelleidenschaft mithilfe des **S**chmeiß-**E**infach-**W**eg-Prinzips erfolgreich überwunden. Für Mitglieder, denen das nicht vollständig gelingt, gibt es das **T**ausch-**E**infach-**U**m-Prinzip. Dabei werden Sammelobjekte gegen Treuepunkte getauscht, die in ein speziell gestaltetes Sammelheft eingeklebt werden können.

Besonderheiten Männer mit Ballast zu Hause oder am Arbeitsplatz, Einstieg laufend möglich. Bitte Fotos der betreffenden Räume oder Sammlungen mitbringen.

Tauschtage
Mo./Mi.: Vinylplatten, Modelleisenbahn
Di./Do.: Briefmarken, Harley Davidson
Sa.: Ü-Eier, Ex-Freundinnen

»Die Entzugsphase war verdammt hart, aber es musste sein. Dank der Männerschule kann ich heute wieder ein normales Leben führen.«
Märklin-Micha, 49

Loslassen können II: Nicht ohne meine Mama

Langzeitseminar

Sie sind über 45 und haben noch keine eigene Wohnung? Ihre Mutter legt Ihnen immer noch die saubere Unterwäsche bereit? Ihre Freundin beklagt sich, dass Sie nie in Ihrem Zimmer ohne Mutti allein sein können? Sie ärgern sich, dass Ihr einziger Freund Sie »Mamakind« nennt, nur weil Sie samstagsabends lieber zu Hause bleiben, als mit ihm auf die Rolle zu gehen? Lernen Sie endlich, den Rockzipfel loszulassen. Machen Sie Schluss mit »Hotel Mama«, und entdecken Sie den Duft der großen weiten Welt!

! Jetzt mit körpertherapeutischem Ansatz

Besonderheiten Neu! Der körpertherapeutische Ansatz. Erfahren Sie die befreiende Wirkung, wenn Sie Ihre Mutter mit Dartspfeilen »abwerfen«. Dartsscheibe und Pfeile werden gestellt.

Teilnahmevoraussetzung Freigegeben für Männer im besten Alter

Mitzubringen Foto der Mutter

Folgekurs Beachten Sie auch den Aufbaukurs »Loslassen können III: Wenn das Haupthaar mich verlässt«

Entbindungsstation am Mühlenweiher
Dienstags 19.30 bis 21 Uhr
M. Beimer

! Quereinsteiger sind stets willkommen!