

Männergruppe Stade



Mann-Sein leben

Herausforderungen annehmen

Den eigenen Weg finden

Aktiv werden

Unterstützung erfahren

Du bist ein Mann...

... der es satt hat, immer stärker, größer, besser sein zu müssen.

... der nicht mehr auf Konkurrenz, Kampf und Coolness beschränkt sein möchte.

... der eine viel größere Bandbreite an Gefühlen in sich spürt.

... der sein Leben selbst in die Hand nehmen will.



Wir sind Männer...

... die sich mit Respekt und Annahme begegnen.

... die sich gegenseitig unterstützen, ihre Einzigartigkeit zu entdecken.

... die kraftvoll für ihre Ziele eintreten.

... die ihr Leben, ihre Arbeit, ihre Partnerschaft bewusst gestalten.

Wir arbeiten nach dem MRT-Konzept. MRT steht für Männer (organisieren) Radikale Therapie:

Männer, weil wir männliche Verhaltensmuster „unter uns“ leichter erkennen und verändern können.

Radikal, weil es an die Wurzeln von Ängsten, Beschränkungen und Einstellungen geht.

Therapie, weil wir hilfreiche Elemente verschiedener therapeutischer Methoden nutzen.

Eine MRT-Gruppe bietet durch klare Strukturen einen sicheren Rahmen, damit du dich in deinem Tempo öffnen und entfalten kannst.

MRT-Abend konkret

Damit nichts zu kurz kommt, bestehen unsere Abende aus folgenden Runden:

Du brauchst nach einem anstrengenden Tag etwas Zeit, um anzukommen?

Beim BLITZLICHT erzählt jeder kurz, wie es ihm gerade geht, was er vom Tag mitbringt und loswerden will.

Du willst nicht immer nur über Probleme und Misserfolge lamentieren?

Bei GUTES UND NEUES wendest du dich den kleinen und großen Ereignissen zu, die gut gelaufen sind. Neue Erfahrungen, über die du dich freust, mit denen du dich wohlfühlst.

Du möchtest persönliche Herausforderungen bewältigen und weiterkommen?

Während der ARBEITSZEIT („Zeit für dich“) beschäftigst du dich auf deine Weise mit deinen Themen. Dazu suchst du dir einen Unterstützer und hast die volle Aufmerksamkeit der Gruppe.

Du willst wissen, wie eine komische Bemerkung, ein schiefer Blick gemeint war?

In der GESPINSTE-RUNDE kannst du deine intuitive Wahrnehmung überprüfen, anstatt auf Vermutungen, Ängsten oder Hirngespinnsten sitzen zu bleiben.

Du möchtest dich deiner Wut stellen und lernen, konstruktiv mit ihr umzugehen?

In der GROLL-RUNDE kannst du Zorn, Wut und Aggression ausdrücken, untersuchen und abbauen.

Du möchtest von anderen Männern hören, was sie an dir schätzen, was du echt gut gemacht hast?

In der WERTSCHÄTZUNGS-RUNDE erntest du respektvolle Anerkennung. Du hörst warmherzige Rückmeldungen und erfährst erfreuliche Neuigkeiten über dich.

Zwischen den Runden bleibt oft noch Raum für Musik, Spiele und andere körperliche Aktivitäten. Außerdem machen wir zwischendurch natürlich auch eine Pause.

Kostenlose Selbsthilfe

MRT ist eine Selbsthilfegruppe. Alle Männer sind gleichberechtigt. Jeweils zwei von uns leiten einen Abend. Wir treffen uns montags von 18:30 bis 21:30 Uhr in der Stader „Brücke“ (bei der Wilhadi-Kirche).

Abgesehen von einer geringfügigen Umlage der Raummiete entstehen keine Kosten.

Jeder Mann ist uns willkommen. Einzige Voraussetzung: Du kannst eigenverantwortlich am Gruppenprozess teilnehmen.

Ersatz für eine Therapie ist die MRT-Selbsthilfegruppe nicht. Keiner von uns kann die Rolle eines Therapeuten übernehmen.

Infos über Gruppenöffnung

Unsere Treffen finden in einem geschützten Raum statt. Sie sind daher grundsätzlich nicht öffentlich. Wir nehmen aber in regelmäßigen Abständen neue Mitglieder auf.

Interessenten können sich jederzeit per E-Mail an mrt-stade@mail.de gern bei uns melden. Wir informieren dich dann rechtzeitig über den Termin des nächsten Infoabends. Die Teilnahme ist selbstverständlich völlig unverbindlich. Kosten entstehen ebenfalls nicht.

Weitere Informationen und Linktipps findest du auf [unserer Website](#)