

Du fühlst Dich oft einsam. Du fühlst Dich selbst eher schwach.  
Du bist zu oft ohne echtes Gegenüber. Ohne Freunde.  
Und manchmal würdest Du Dich gern verkriechen. Du bist allein, wenn Du gefordert wirst. Oder in der Krise.

Du bist ein ganzer Kerl.  
Du strahlst absolute Fitness aus.  
Du bist immer agil und zu allem bereit.  
Du hast immer genug Geld.  
Du bist erfolgreich bei Frauen.  
Du arbeitest in Deinem Traumjob.  
Du kannst immer. Und Du nimmst Dir alles.

... und trotzdem steigt die Angst hoch, zu versagen!  
... und wenn Angst oder Panik kommt,  
... mit wem kannst Du darüber schon reden?

Es wird immer schwieriger, im Privaten und im Job  
Deinen Mann zu stehen. Oft trennen Dich ganze Welten  
von Deinen Wünschen, Bedürfnissen und Erwartungen.  
Und Du spürst ganz genau: Es sollte sich etwas ändern.

Und hier ist der Platz, Deine Entwicklungspotentiale  
zu erkennen, zu entwickeln und zu entfalten:

# MannSein

AdvancedMännerGruppe 2020

MANNSEIN wendet sich  
an das starke Geschlecht ab Mitte 30.

MANNSEIN richtet sich an Männer,  
die noch mehr vom Leben erwarten.

MANNSEIN bietet die professionelle Chance,  
in der Abwesenheit von Frauen, Männlichkeit  
neu zu erleben,  
neu zu entdecken,  
neu zu definieren,  
neu zu entwickeln.

MANNSEIN  
ist eine tiefenpsychologisch fundierte  
geleitete MännerGruppe in  
Körperorientierter Psychotherapie

# MannSein

## Deine Termine 2020:

9:45 / 10:15 Uhr bis max. 17:30 Uhr;  
19.1.20; 16.2.20; 15.3.20, 17.5.20; 21.6.20, 19.7.20;  
**\*\*28.-30.08.2020**, 20.9.20; 25.10.20; 22.11.20 und  
**\*4.-6.12.2020**

**Psychologische Praxis am Tierpark  
Hagener Straße 38 44225 Dortmund**  
<http://www.praxis-am-tierpark.de/>

## Deine Investition:

Sonntags 65€ ca.6-8 Stunden bei mind. 6 Teilnehmern  
Wochenend-WS im Co-Team 120€ ca. 16 Stunden

Deine Anwesenheit an allen MännerGruppen-  
Terminen ist sehr erwünscht. Du musst Dich  
spätestens beim dritten teilgenommenen Termin  
entscheiden, ob Du längerfristig bei MannSein  
mitmachst.

\* in Kooperation mit **Frank Schneidersmann**  
vom **4.-6.12.2020** Melle, **Wilde Rose**

\*\* Beziehungs-, Paar-; Partner-Workshop in  
Kooperation mit **Marina Weinberger**  
vom **28.-30.8.2020** in Melle, **Wilde Rose** statt.

## Infos / Anmeldung / Leitung:

Michael Henkel  
Fasanenweg 19  
58454 Witten

Tel 02302 – 28 27 098  
Fax 02302 – 28 27 099  
Mobil 0170 – 480 94 17

Info@Michael-Henkel.com  
<http://www.Michael-Henkel.com/>

**Very Advanced**

# MännerGruppe

# MännerGruppe

**2020**

**Sonntags + \* + \*\*  
einmal im Monat**

Michael Henkel  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
Körperorientierte Psychotherapie

# MannSein

Die körperorientierte Psychotherapie ist eine auf Körper, Geist und Seele bezogene psychodynamische Methode. Die Wurzeln und Techniken liegen in zwischenmenschlich orientierter Tiefenpsychologie, der modernen Bindungstheorie, der jungen vorgeburtlichen Psychologie und der Körperpsychotherapie.

Die neueren Ideen von Gesundheitsprävention und weiterentwickelte Arbeitsweisen, einer mal therapeuten- und mal klientenzentrierten Gruppendynamik unterstützen, werden genutzt.

Dazu biete ich meine Erfahrungen an, die aus der 30-jährigen beruflichen Tätigkeit als Journalist, Medien- und Bildungsreferent und Coach gewachsen sind.

**Wir arbeiten** bei MannSein  
... mit konfrontierenden und  
nährenden Gesprächsimpulsen.

**Du bekommst** ... den geschützten Rahmen  
im Männerkreis.

**Wir arbeiten** ... mit Kopf & Bauch.  
... mit Musik. ... mit direkten Körpererfahrungen.  
... gewaltfrei und mit Achtsamkeit  
... durch Kontakt, Begegnung und Berührung.

**Es geht mir um** ...  
... Revitalisierung und neue Wege,  
... störenden Stress zu erkennen und abzubauen.  
... erhöhte Resilienfähigkeit  
... die Eigen- und Fremdwahrnehmung.  
... Atmung, ...Töne und innerliche **Besinnung**.

**Es geht bei MannSein 2020 -  
um Deinen authentischen Weg  
zu Dir selbst!**

**Wir stellen in den Mittelpunkt ...  
... die Lust am Leben,  
... den Spaß am Sein,  
... den Ernst im Werden.**

# MannSein

## Warum? Wozu?

MANNSEIN  
lädt ein zum persönlichen Wachstum.

Es geht um Selbstvertrauen, um Motivation und  
einen warmen Blick auf die Realität.

Wachsendes Selbstwertgefühl ist wie  
Respekt und Selbstrespekt  
MANNSEIN.

Die Liebesfähigkeit  
und Freude am und im Kontakt in Bindungen  
können verbessert werden.

MANNSEIN  
hilft bei der Entwicklung von  
sozialer und emotionaler Kompetenz.  
Denn Empathie, Impulskontrolle und  
Durchsetzungskraft sind keine Gegensätze.

MANNSEIN  
beschäftigt sich mit Zusammenhängen  
von Sexualität, Aggression und Lebenslust.

MANNSEIN  
dreht sich um Freiheit und Bindung,  
... um Abhängigkeit und Autonomie.

MANNSEIN  
bietet den Raum,  
... sich mit den Erscheinungen und Formen von  
Sucht, Sehnsucht und Spiritualität  
auseinander zu setzen.

MANNSEIN  
unterstützt den Aufbau eines tragfähigen  
und verlässlichen Wertesystems.

## **Man kann nicht immer ein Held sein. Aber man kann immer ein Mann sein.**

Michael Henkel \*1955, hat in seiner über 9-jährigen Ausbildung ab 1992 zu Körperorientierter Psychotherapie und 3 1/2-jähriger Assistenz bei Rose Marie Neuhaus, Dortmund intensive therapeutische Erfahrungen durchlebt. 2004-2008 Teilhaber Praxengemeinschaft Immermannstraße in Dortmund, ab Juli 2008 Das Zentrum für Gesundheit und Erfolg in Herdecke. Jetzt tätig in der Psychologischen Praxis am Tierpark. Supervision bei Rose Marie Neuhaus und Michael Mokrus.

Er hat seit 2000 mit Frank Schneidersmann (Tiefenpsychologische Körpertherapie, Fotograf) mit MannOMann, Männer, ImmerMann und AdvancedMänner erfolgreich Männergruppen im Ruhrgebiet durchgeführt. Mit der Theologin Birgit Krenz-Kaynak leitete er Jahresgruppen mit Frauen und Männern.

Weitere Gruppenangebote: TU WAS Workshop mit Marina Weinberger; Beziehung in Bewegung lebt Paar-Workshops Entspannt essen und sich wohlfühlen mit Marina Weinberger; FreiRaumMann mit Frank Scheiner! Männer auf dem Weg Männerkreis mit Frank Schneidersmann. BerührtSein mit Bettina Kazmierczak und Frank Schneidersmann. Elternschaft und Kind mit Andrea Marder. Aufstellungs-Workshop mit Marina Weinberger.

Michael Henkel ist Heilpraktiker (Psychotherapie). Seine therapeutischen Schwerpunkte sind z.T. durch Berufstätigkeit als Journalist & Medienreferent geprägt: Berufliche Entwicklung, Stress-Management – auch bei BoreOut- und BurnOut-Erleben, Kontakt- sowie Beziehungsfähigkeit, Mobbing-/Bossing-Bewältigung; Emotionale Intelligenz, Psychoneuroimmunologie, Soziale und emotionale Kompetenz. Weitere Kompetenzfelder sind vielfältige therapeutische Erfahrungen auf den Gebieten der prä-, peri- und postnatalen Psychologie, einschließlich der z.T. schmerzhaften und schwierigen Ablösungsprozesse aus den Ursprungsfamilien – Stichwort: Lösungswege aus den ungeschriebenen und tief wirksamen Verträgen von Eltern-Kind-Beziehungen. Zur emotionalen Kompetenz-Entwicklung können individuelle Profilerstellung, Inventur, Coaching, Körperbild- und Körpergefühl-Arbeiten zur neuen Persönlichkeitsentfaltung beitragen. Berufliche Coachings unterstützt er auch mit Key4You Persönlichkeits-, Entwicklungs-, Team- und Unternehmensschlüsseln.

Er hat Erfahrung in der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen in der Einzel- und der Gruppentherapie sowie im Paargespräch. Er ist überzeugt, dass MenschWerden ein Leben lang dauert. Dass jeder Mann aber auch die *MannWerdenEnergie* in sich trägt, dieses Ziel zu erreichen. Auf diesem Weg begleitet er gern engagiert Männer.