



**DER
MÄNNER-
COACH**

Dirk Schröder

eBook

BEGEISTERNDE LEBENS- NAVIGATION

24 konkrete Schritte von dem Männer-Coach

VORWORT

„Ich sehe zu viele gestrandete Yachten ohne Orientierung und ohne Wind. Doch das Ziel des Lebens ist es, dass deine Yacht vor Freude jubelt, weil sie genau in ihrem Gewässer und dem perfekten Wind läuft.“

Unsere Zukunft wirkt manchmal unklar und oft etwas beängstigend. Erst, wenn wir auf unser Leben zurückblicken, erscheint vieles um einiges klarer. Mir hilft diese Sichtweise, mich im Hier und Jetzt auszurichten.

Wer möchtest du sein? Was sollen deine Frau, deine Kinder, Freunde und Kunden über dich sagen? Welche Spur möchtest du hinterlassen? Eine Spur des Fluchs und der Geringschätzung – oder eine Spur des Segens und der Ermutigung?

Bist du mit deinem Leben zufrieden? Hast du Menschen um dich herum, die dich inspirieren? Und steckst du selbst Menschen mit Inspiration, Kraft, Freude und Vision an? Bist du in der Rolle des Opfers oder in der Rolle des mächtigen Gestalters, der sein Leben anpackt und bewusst prägt?

So gerne wir all diese herausfordernden Fragen auch positiv beantworten möchten, manchmal fühlt sich unser Leben eher nach Schiffbruch an, als nach freier Fahrt im Wind. Aber gib nicht auf: bei Gott gibt es keine Sackgassen. Egal was war und womit du kämpfst – er möchte und wird deine Füße auf weiten Raum stellen.

So wie Handwerker irgendwann zum Meister ihres Fachs werden, habe ich mich in den letzten Jahren als Männer-Coach zum Meister der Lebensnavigation entwickelt. In dieser Zeit habe ich Eckpunkte entdeckt, die mein Leben und das Leben sehr vieler Männer nachhaltig positiv verändert haben.

Ich lebe heute meinen Traum. Ich hätte nie gedacht, einmal so ein spannendes und erfülltes Leben in allen Bereichen leben zu dürfen. Meine Erwartungen und Wünsche an das Leben und mein Umfeld wurden bisher bei Weitem übertroffen – auch, wenn es einige Stürme und Täler gab, durch die ich mein Schiff durchmanövrieren musste.

Deshalb ist es so wichtig, sein Ziel zu kennen. Wer sein Ziel nicht kennt, der kann den Weg nicht finden. Dein Leben ist zu kostbar, als dass es einfach nur von den Umständen und Erwartungen anderer bestimmt und in irgendeine Richtung getrieben wird.

Steh auf, du Gestalter, der im Ebenbild Gottes geschaffen ist und nimm deinen Stand ein! Ein wahrer Mann widersteht Passivität, übernimmt Verantwortung, führt mutig und investiert in das, was ewig Bestand hat. Und genau dafür brauchst du einen Traum, eine Vision, eine Karte und einen Navigator, der dich bei deiner Fahrt in ein erfülltes Leben unterstützt.

Ich biete dir mit diesen 24 praktischen Schritten an, dich auf deiner Reise zu begleiten. Ich bin davon überzeugt, dass sich viele Dinge verändern können und du schon bald überwältigt von Freude und Dankbarkeit auf den Weg blickst, den du zurückgelegt hast – und die vielen Menschen, die du dadurch prägen konntest.

Herzlich, *Dein Dirk*

INHALT



1. Gestalter sein
2. Quelle
3. Vaterschaft
4. Risiko
5. Vertrauen
6. Gottes Stimme
7. Orientierung
8. Träumen
9. Vision
10. Training
11. Wachstum
12. Freiheit
13. Werte
14. Ruhe
15. Ausgleich
16. Ballast
17. Vergebung
18. Ehe
19. Kinder
20. Triade
21. Freundschaft
22. Finanzen
23. Fitness
24. Kultur Gottes



01 | GESTALTER SEIN, NICHT OPFER

Ich bin ganz ehrlich: viele der Männer, mit denen ich unterwegs bin, haben so eine richtige Jammermentalität. Da herrscht eine Ohnmacht, weil nur auf das geschaut wird, was man nicht kontrollieren kann. Worauf wird also geschaut? Auf das Negative. Und genau das trifft dann auch ein. Ich sage es dir ganz klar: in unserem Leben kommt genau in solchen Momenten eine brutale Eigenverantwortung zum Tragen. Gott wird dich da sitzen lassen, wo du bist, wenn du nicht weiter willst. Mach dich auf den Weg und Gott packt es mit dir an! Gott heilt da, wo Zerbruch war. Ich habe gesehen, wie aus den größten Opfern die mächtigsten Gestalter wurden – aber ich habe auch erlebt, dass das Umgekehrte eingetreten ist.

Wie deutest du die Dinge, die auf dein Leben prallen? Where the focus goes, energy flows. Worauf du dich fokussierst, dahin fließt deine Energie, sagt Tony Robbins. Das heißt auch, dass du im negativen Sumpf stecken bleiben wirst, wenn du dich nur darauf konzentrierst. Gott hat uns aber nicht als Jammerlappen geschaffen, sondern als sein Ebenbild. Was für einen Gott reflektierst du? Hast du nichts Besseres zu tun, als dich selbst zu bemitleiden und dein Leben zu betrauern? Ich bitte dich! Du bist für etwas Größeres geschaffen – lass dich darauf ein, mit Gott aus deiner Opferrolle herauszuwachsen und zum Gestalter zu werden!



02 | QUELLE – AUS WELCHER QUELLE SPRUDELT DEIN LEBEN?

Bei allem, was du anpackst, ist deine Quelle von absoluter Wichtigkeit. So oft schauen wir auf Symptome und versuchen, daran rumzuschrauben, wenn etwas nicht so gut läuft. Dabei ist die wichtige Frage: an welcher Quelle sitzt du? Aus welcher Quelle wird dein Leben genährt?

Wenn du an der Vaterquelle sitzt, dann zapfst du Berufung, Identität und Versorgung an. Aber es gibt auch andere Quellen, an denen wir allzu gern Zeit verbringen. Quellen, die Neid, Egoismus, Mangel und Furcht hervorbringen. Aus diesen Quellen fließen schlechte Dinge. An welcher Quelle du sitzt, erkennst du an den Früchten deines Lebens. Wenn du Gülle trinkst, bekommst du Mundgeruch, so hart das auch klingt. Wenn du aber die gute Quelle anzapfst, leuchten deine Augen und dein Herz. Die Frucht ist das Entscheidende, denn sie verrät viel über deine Quelle.

Wenn du als Unternehmen nur Kommerz und Profit als Ziel hast, dann wird das nach hinten losgehen. Wenn deine Absicht ist, Menschen zu dienen, dann wird dein Gewinn folgen. Dieser Gedanke lässt sich auf dein gesamtes Leben anwenden. Schau auf deine Früchte und identifiziere, aus welcher Quelle sich dein Leben speist!



03 | VATERSCHAFT – WELCOME HOME!

Kennst du deinen himmlischen Vater? Wovon ist dein Bild auf ihn geprägt? So oft übertragen wir alte, negative Erlebnisse mit unserem irdischen Vater auf Gott. Doch da, wo Menschen an ihre Grenzen kommen, steht unser himmlischer Vater darüber: bei ihm gibt es keine Sackgassen, selbst aus dem Mist der Vergangenheit macht Gott Dünger für die Zukunft.

Sein Herz ist es, deine Yacht wieder in den Wind zu bringen, dir Orientierung zu schenken, wenn du selbst nicht weißt, wohin du dein Leben steuerst. Er führt dich zurück zu deiner Sehnsucht und arbeitet an deinem Fundament, von dem noch Generationen nach dir profitieren werden. Es ergibt enorm viel Sinn, sich mit dem Konstrukteur und Schenker deines Lebens genau über die Bedienungsanleitung für ein gesegnetes Leben zu unterhalten. Wenn du das Wesen dieses wunderbaren Vaters und seine guten Absichten für dich erst einmal erfasst hast, dann ist jedes Angebot der Welt nur noch Dreck. Mach einen Schritt auf ihn zu und er kommt dir zehn Schritte entgegen. Denn er hat gesagt: „Wenn du mich suchst, will ich mich von dir finden lassen“. Das ist die gute Botschaft, die einfach alles verändert. Fange noch heute an, den Vater nach seinen guten Plänen für dein Leben zu fragen – du wirst begeistert sein, wie seine Vision deinen Horizont erweitert.



04 | RISIKO – BIST DU BEREIT FÜR DEN SCHRITT AUS DEINER KOMFORTZONE?

Es gibt drei Zonen, in denen wir uns befinden können. Die Komfortzone, die Risikozone und die Panikzone. Wo stehst du gerade? Hast du Vertrauen in Gott, dass er dich durch riskante Zeiten bringt und du darin wachsen wirst? Willst du dich entwickeln? Ich bin davon überzeugt, dass Gott uns in das Risiko hineinruft. Denn hier wird sich dein Vertrauen in ihn manifestieren. Und das Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten. Hier entsteht gesunder Boden, auf dem du wachsen und gedeihen kannst. Was für ein Zuspruch!

Zu viele Leute, die Angst vor dem Scheitern haben, gehen kein Risiko ein. Aber Risiko sollte keine Furcht auslösen, sondern Begeisterung über die Chance auf Wachstum. Wer wagt, der wird nicht enttäuscht werden, sondern der wird wachsen. Das ist nicht immer angenehm, aber es lohnt sich so sehr! Doch Achtung: wer sich übernimmt, der rutscht von der Risikozone in die Panikzone. Pure Überforderung, man ist weit über seiner Grenze und nimmt langfristig Schaden. Halte dich auch nicht zu lange dort auf. Es ist möglich, ein gesundes Risiko einzugehen: dazu braucht es sowohl Zeiten der Herausforderung, als auch Zeiten der Ruhe und der Regeneration.

Nun schaue dir mal deine aktuelle Lebenssituation an: Wo sehnst du dich nach Veränderung? Wo ist es dran, aus der Komfortzone herauszutreten,

um dich weiter zu entwickeln? Du wirst erleben, dass Gott Wachstum liebt und fest an deiner Seite steht, ohne dich zu überfordern.

Doch ohne Risiko entsteht Stillstand. Das Zitat von Garry Thomas aus „Heiliger Hafen“ finde ich so passend für diesen ekelhaften Zustand: „*Er war ein Schöpfer in seinem Beruf, aber nicht in seiner Familie. Mit dem Ergebnis, dass seine Familie ziellos ihre gutbürgerlichen Warteschleifen durch den dunklen Himmel des Status Quo flog.*“

Möchtest du dein Leben so absitzen? Wenn nicht, dann mach dich auf und wage den Schritt in das Risiko! Definiere noch heute, in welchem Lebensbereich dein erster Schritt ins Wachstum beginnen kann. Du wirst erstaunt sein, was für Entwicklungssprünge du erleben wirst!



05 | VERTRAUEN – LÄSST DU DICH LEITEN?

Ich habe eine Frage an dich: vertraust du unserem wunderbaren Gott? Bist du vertraut genug mit diesem Gott? Wie lautet deine Antwort, wenn dir der Vater etwas zeigt? Ich weiß, dass wir mit unserem Gott große Dinge schaffen. Wenn Gott zu mir spricht, dann möchte ich antworten: „Ja! Lass und etwas gemeinsam anstellen. Egal, was du mir zeigst, ich gehe mit dir!“ Dieses Vertrauen strahlt auch auf unser Umfeld.

Doch keine Sorge, dieses Vertrauen heißt nicht, dass wir alles schaffen müssen. Im Gegenteil, es heißt, dass wir im Bewusstsein leben, dass Gott mit anpackt, wenn wir es nicht hinkommen. Das ist der Gott der Gnade. Lass ihn uns kennen und kennenlernen. Lass uns Erfahrungen machen und durch diese guten Erfahrungen neues Vertrauen schöpfen. Genau durch dieses Vertrauen werde ich in meine Zukunft geführt. Rückblickend kann man immer sagen, was der richtige Schritt war. Doch davor? Da zeigt sich echtes Vertrauen. Und dieses Vertrauen ist notwendig, um diesen Schritt in die Zukunft hineinzugehen. Gott lässt uns darin nicht alleine!



06 | GOTTES STIMME HÖREN – BIST DU AUF DERSELBEN FREQUENZ?

Die Luft ist gefüllt von Gottes Frequenz. Er ist allgegenwärtig, seine Stimme spricht ständig zu uns. Manchmal brauchen wir aber den richtigen WLAN-Schlüssel, um seine Stimme wahrzunehmen. Bist du frustriert, weil du Gottes Stimme nicht mehr klar hörst? Dann ermutige ich dich: Gottes Geist spricht in unsere Gedanken hinein. Ganz leise. Denn auch unsere Gedanken sind von ihm, der Geist Gottes lebt ja in uns. Es gibt keine Unterscheidung mehr zwischen fleischlich und heilig. Höre genau auf deine Gedanken – sie leiten uns oft in die richtige Richtung, denn Gott selbst spricht durch sie hindurch, wenn wir ihn darum bitten.

Was sind deine Glaubenswahrheiten? Ich fordere dich heraus, deine Fragen aufzuschreiben. Stelle diese Fragen Gott – und erlebe, wie er zu dir spricht und diese Fragen beantwortet. Auf Gottes Gedanken zu hören ist im Alltag wie ein Navigationssystem für dein Schiff. Es ist das A und O, seine Stimme wahrzunehmen. Nimm dir die Zeit, deinen Gedanken zu folgen und Gottes gute Gedanken darin wahrzunehmen! Setze Gottes Stimme um im Vertrauen. Und ja: all das benötigt Training. Hast du Lust darauf, mit dem Training zu beginnen? Es ist nicht schwer, es braucht nur ein bisschen Glauben, dass Gott wirklich da ist und gerne zu uns spricht.



07 | ORIENTIERUNG – WO GEHT ES HIN MIT DEINEM LEBEN?

Nimm Dir mal eine Auszeit und beginne, dich erst einmal zu orientieren. Erkenne, wo du aktuell stehst und dann, wo du hin willst. Erst dann wird es konkret möglich darüber nachzudenken, wie du deinem Ziel näher kommst. Wo stehe ich gerade? Wie geht es mir tatsächlich? Wie habe ich mich momentan aufgestellt? Und wie geht es für mich weiter? Wenn du das Licht des Leuchtturms wieder klar erfassen kannst, weißt du auch, in welche Richtung du dein Schiff manövrierst. Und du hast wieder Freiraum, zu träumen. Bist du dabei?



08 | TRÄUMEN – ERLAUBST DU DIR, GROSS ZU TRÄUMEN?

Was würde passieren, wenn du mal wieder richtig träumen dürftest? Ohne Unterbrechung, ohne Zensur, ohne Zeitdruck. Wenn ich träume, dann sieht meine Seele plötzlich etwas in der Zukunft, was mir bisher verwehrt blieb. Und diese Sicht setzt in mir so viel Kraft und Energie frei. Kennst du auch diese Sehnsucht nach etwas, was augenscheinlich weit entfernt ist? Wenn wir von diesen Dingen träumen, dann setzt diese Sehnsucht in uns frei, Dinge anzupacken. Darauf hinzuarbeiten. Stell dir mal vor: wenn alles möglich wäre, was würdest du tun? Wer wäre bei dir und wie fühlte sich das an? Tauche mal so richtig ein in das Bild. Träume beflügeln. Sie schaffen kreativen Raum, sie öffnen Türen und sie helfen uns, Gottes Möglichkeiten zu sehen. Durch Träume bleiben wir lebendig und finden den Zugang zu unserer Vision.

Wenn du keine Limitation hättest: wo würdest du hingehen? Wie deine Sehnsucht leben? Was hat sich Gott für dich gedacht? Wenn du dir diese Weite und diese Träume zugestehst, dann kannst du eine neue Vision verfolgen und mit Kraft und Energie in die richtige Richtung segeln!



09 | VISION – WAS IST DEIN VERHEISSENES LAND?

Aus unseren Träumen resultieren konkrete Visionen. Vision ist ein Blick auf die Zukunft, der positive Emotionen auslöst. Verheißungen, die Gott in dein Herz gelegt hat und die nun Gestalt annehmen. Hast du Vision für dein Leben? Das ist eine so spannende Sache! Wenn du dein verheißenes Land entdeckst, dann eröffnen sich zwei Facetten: die Fülle und der Reichtum, den Gott für dich vorgesehen hat. Aber auch die Feinde, die dieses Land noch besetzen und dich davon abhalten wollen, es einzunehmen. Wie gehst du damit um? Oft sind unsere Feinde die limitierenden Glaubenssätze, die uns in unserer Vergangenheit und unseren Begrenzungen halten wollen. Wir kommen aber nur ins Land, wenn wir uns mit Wahrheiten ausrüsten, die von Gott kommen und die Träume Gottes über unser Leben aussprechen. Das nenne ich die befähigenden Wahrheiten, die direkt vom Herzen des Vaters kommen. Diese sind wie das Gegengift auf die Lügen des Feindes.

Niemand sagt, dass unsere Vision von jetzt auf nachher umgesetzt sein muss. Es ist wichtig, eine Spur und eine Richtung zu finden und dann kleine Schritte in die richtige Richtung zu machen. Gott wird uns führen und uns die nötige Weisheit geben. Aber: wir müssen uns dafür in Bewegung setzen. Umgib dich mit Leuten, die in diesem Bereich schon unterwegs sind. Stelle Fragen. Lerne.

Werde heute noch konkret in deinen Schritten: mache Treffen aus, setze

dein Schiff in Bewegung, denn erst dann kann es gelenkt werden. Und über all dem steht: wir brauchen einen guten Trainer, der uns hilft, dieses Land einzunehmen.



10 | TRAINING – WO IST GOTT GERADE DRAN?

Kommst du mit deinem Trainer klar? Training ist Vertrauenssache. Wie sieht dein Training aktuell aus? Kannst du in deinem Leben festmachen, wo Gott gerade bei dir dran ist? Wenn du einen Nationalspieler fragen würdest, was der Trainer gerade mit ihm vorhat und er antwortet mit „Keine Ahnung“, dann läuft irgendetwas schief. Was trainiert Gott gerade in deinem Leben?

Das können Persönlichkeit, Charakter oder deine Fähigkeiten sein. Vielleicht aber auch der Umgang mit Finanzen, dem Mut, größer zu denken oder Menschen zu segnen. Wir brauchen einen Sparring-Partner für unser Training. Dokumentiere jeden Schritt, den du mit Gott gehst. Daran erkennt man deine Ernsthaftigkeit, wachsen zu wollen. Schreibe deine Schritte, deine Kämpfe, sogar dein Scheitern auf. Lass dich von Gottes Vision für dein Leben nach vorne ziehen, anstatt dich selbst nach vorne zu prügeln. Ein belehrbares Herz ist so viel wert – dann hört das Training auch nicht auf. Ich selbst bin nicht nur Männer-Coach, sondern auch Coachee. Auch ich habe einen Trainer, der mit mir neue Schritte geht. Und das begeistert mich zutiefst! Ich will lernen! Machst du mit?



11 | WACHSTUM – WER NICHT WÄCHST, STIRBT

Für mich ist Hunger nach Wachstum eine ganz wichtige Grundeinstellung. Wer nicht wächst, der stirbt. Das klingt hart, aber ich sehe das jeden Tag bei so vielen Männern, die einfach nicht wachsen wollen. Sie resignieren in Kraftlosigkeit ohne Orientierung. Alles in mir sehnt sich nach Wachstum und Entwicklung. Ich ziehe Kraft daraus zu wissen, dass es in meinem Leben vorangeht. Kennst du diese Sehnsucht nach Wachstum, Entwicklung und Abenteuer?

Ich glaube, dass wir dann wachsen, wenn uns Menschen als Vorbild vorangehen. Ein Leiter kann mich nicht weiter führen, als er selbst ist. Und ich kann andere nicht weiter führen, als ich selbst bin. Was für ein Ansporn, selbst zu wachsen und so für viele Männer ein Vorbild zu sein!

Das heißt aber auch, dass wir alleine nicht wachsen können. Wir haben hier eine so mickrige Kultur, die sich nach Tools sehnt, um alleine zu lernen. Das ist völliger Schwachsinn! Wir brauchen Menschen, damit wir nicht verarmen. Wir brauchen Vorbilder, die uns begeistern, die uns erfassen. Halte die Augen offen nach diesen Menschen. Und krieg' deinen Hintern hoch! Wenn nicht, stirbst du innerlich. Das Brennen in deinen Augen lässt nach und das Feuer in deinem Herzen erstirbt. Dann wird das Leben eine Last. Wer zu lange in Bereichen läuft, für die er nicht brennt, der brennt aus. Doch wenn du dich nach Wachstum ausstreckst, dann wirst du gedeihen

wie niemals zuvor und die Fülle des Lebens feiern. So hat Gott sich das gedacht und genau das erlebe ich.



12 | FREIHEIT – HAST DU SCHON RICHTIGE FREIHEIT GESCHMECKT?

Wenn du dich auf Gottes Spielplan einlässt, dann wirst du in die Freiheit kommen. Es heißt in Johannes 8:36: „Wen der Sohn frei macht, der ist wirklich frei.“ Weißt du, was das wirklich bedeutet? Das ist wie, als würdest du von Gott einen Porsche bekommen, von dem du richtig begeistert bist. Und dann zeigt er dir, dass dieser Wagen nicht nur einen ersten Gang hat, sondern jede Menge Luft nach oben – und dann noch den Nitro-Boost und Turboknopf. Das sind die Dimensionen der Freiheit, in denen Gott denkt: viel, viel größer als in unserem Verstand.

Wie kannst du diese Freiheit anzapfen? Mir hilft es, in der Ruhe mit Gott mich danach auszurichten. „Wem es an Weisheit mangelt, der bitte mich“, steht in Jakobus 1:5. Gott will es dir nicht schwer machen, diese Freiheit zu bekommen – aber zeig ihm auch, dass du suchst. Da hat Gott eine super Verheißung für dich: wenn du anfängst, zu suchen, dann wirst du auch finden und in wahrer Freiheit leben.



13 | WERTE – DIE DREI WICHTIGSTEN WERTE VOM MÄNNER-COACH

Als ich meine drei wichtigsten Werte definiert habe, habe ich bemerkt, dass diese Werte genau so im 1. Korinther 13:13 stehen: Glaube, Liebe und Hoffnung. Der Glaube ist meine Beziehung zu Gott. So fundamental in allem, was ich tue. Die Liebe zu meiner Familie und Gott trägt mich durch den Alltag und bringt so viel Frucht. Liebe setzt frei, Liebe ist Überfluss. Und Hoffnung ist der Zugang zur Zukunft. Ich hoffe, dass sich Dinge verändern und bessern. Ohne Hoffnung wird das Herz krank. Durch Hoffnung ist unsere Seele verankert und Jesus ist der Anker unserer Seele. Was hat der Anker bei einer Yacht für eine Funktion? Nun, ein halbe Million Euro Schiff und etliche Menschenleben hängen an seiner Kette. Wenn wir unsere festen Werte haben, dann sind die in uns verankert. Die bleiben stehen, wie eine Boje – selbst im Sturm.

Was sind deine Werte? Was ist dein Anker? Was ist dein größter Halt?

EINE BESSERE ZUKUNFT KANN MAN VERSCHENKEN.



Möchten Sie Ihrem Mann etwas schenken, das etwas länger Bestand hat als ein paar neue Krawatten? Hier finden Sie die Möglichkeit für das ganz besondere Geschenk. Ihr Mann hat drei Möglichkeiten:

Das Berufungs-Coaching (6 Std.)
Das Einzel-Coaching (Min. 2 Std.)
Sail & Coach

Bitte rufen Sie mich an, damit wir gemeinsam herausfinden können, worüber sich Ihr Mann am meisten freuen wird und welches meiner Angebote seinem aktuellen Bedarf entspricht. Gern mache ich Ihnen einen Gut-schein fertig und sende Ihnen diesen per Post zu.


**DER
MÄNNER-
COACH**
Dirk Schröder



14 | IN DER RUHE FÜR MICH SORGEN – SETZT DU DER LEISTUNG ETWAS ENTGEGEN?

Die meisten Männer, die in meine Coachings kommen, sind permanent am Leisten, Leisten, Leisten. Doch ein Baum braucht den ruhigen Winter, um Kraft zu sammeln für die neue Saison. Ruhe gibt dir Raum zur Orientierung. Selbst Gott hat am 7. Tag geruht. Nur, wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch gut für dein Umfeld sorgen. Wenn ich in Gott ruhen kann und damit gut für mich Sorge, bleibt meine Klinge scharf. Ich merke, wie ich schon nach dem Frühstück so Sehnsucht danach habe, Zeit mit Gott zu verbringen. Oder auch eine Runde mit dem Cabrio zu drehen oder einfach nur die Füße hochzulegen.

Ich merke genau, wenn ich über meine Kraft gehe. Viele Männer merken das nicht. Sie realisieren das erst, wenn sie mit einem Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert werden. Erst dann gibt es mal – gezwungenermaßen – Ruhe. Das ist doch furchtbar! Die ganze Welt jagt schon wie Windhunde durchs Leben. Wann ist das jemals gut gegangen?

In der Ruhe liegt die Kraft. An diesem Spruch ist so viel dran. Nimm dir Auszeiten, um neue Kraft, Reichtum und Fülle zu erfahren. Du bist entweder getrieben oder geführt. Diese Welt führt in die Enge – doch Gott stellt deine Füße auf freien Raum. Wir brauchen diesen Freiraum, damit wir navigieren können, wie auf einer Yacht. Wenn wir zulassen, dass uns der Wind

gegen die Felsen drückt, dann wird es schwierig, selbstbestimmt zu navigieren. Dann laufen wir früher oder später auf Grund und unser Schiff läuft voll. Lass es nicht so weit kommen und suche dir Ruhezeiten, in denen du auf Leistung verzichtest und dich neu aufstellst. Du wirst sehen, wie du ganzheitlich durchatmen kannst!



15 | AUSGLEICH – WAS TUT DIR GUT?

Kannst du benennen, was deinem Körper und Geist so richtig guttut? Ich ermutige dich, wieder zu entdecken, was deine Kraftquellen und Auftankstationen sind. Bei mir ist es die Bewegung, bei der ich richtig auflebe. Für andere sind das inspirierende und tiefgründige Gespräche. Schöne Filme, gute Musik. Wir haben so viele wunderbare Möglichkeiten, unserem Geist den Ausgleich zu schenken, den er benötigt. Gestehen wir uns das auch zu? Gott fragte mich mal: Dirk, warum bist du so hart zu dir selbst? Puh, das hat echt zu einem Erwachen geführt.

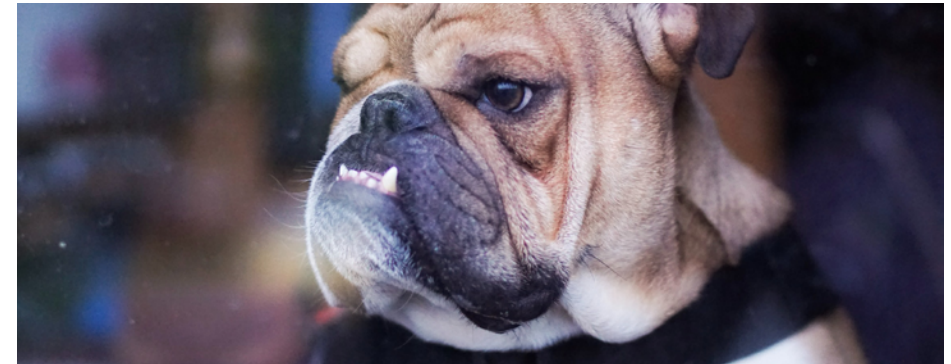
Ich habe gemerkt, dass ich lange Zeit genau diesen Dingen keinen Raum gegeben habe. Und, dass ich zuhause diese Ruhe nicht finden kann. Ich muss raus, an den Strand, in die Natur. Das habe ich mir über die Jahre aufgebaut – diese kleinen Inseln mitten im Alltagsmeer. Die habe ich mir gebaut und immer mehr erweitert. Und ja: am Anfang hat man ein schlechtes Gewissen, wenn man alles zurücklässt und nur auf sich schaut. Aber das geht

vorbei. Denn es ist essenziell, diese Auszeiten zu haben. Ich bin mir sicher, du kennst den bekannten Vers: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“. Merkst du was? Die Selbstachtung steckt hier schon mit drin. Suche dir deinen Ausgleich und lass ihn Raum in deinem Leben einnehmen. Dann wirst du aufleben, wie nie zuvor und dein Umfeld wird dies sehr positiv wahrnehmen und davon profitieren.



16 | BALLAST – WELCHE ÄNGSTE MÜSSEN ÜBER BORD GEHEN?

Wenn du mit Ballast segelst, wirst du dein Schiff nur schwer manövrieren können. Was du brauchst, ist Freiheit und keinen Schrott an Deck. Was hält dich zurück? Was macht dein Schiff schwerfällig? Es sind deine alten Ängste und limitierenden Glaubenssätze. Da, wo dein Fokus liegt, liegt auch deine Kraft. Schaust du auf das, was dir Furcht bereitet? Oder rüstest du dich gut aus und wirfst das über Bord, was dort nichts verloren hat? Es ist deine Entscheidung. Ich kann dir aber sagen, dass Jammern noch niemanden weiter gebracht hat. Es braucht die bewusste Entscheidung und die darauf folgende Tat, dich von deinen Ängsten loszusagen. In Psalm 17:15 steht: „Morgens will ich satt werden von deinem Angesicht, Vater“. Das ist eine Perspektive weit entfernt von Angst. Ich kann dir sagen, dass das auch für mich immer wieder richtig hartes Training ist. Aber es lohnt sich tausendfach!



17 | VERGEBUNG – AN WELCHEN DINGEN BEISST DU DICH FEST?

Es gibt Bindungen an die Vergangenheit in unserem Leben, die uns so festhalten, wie ein Haken im Fleisch. Und dieser Haken bleibt stecken, weil wir nicht vergeben. Sei es dem Vater, dem Chef, dem Lehrer. Das fühlt sich an, als seist du am Wagenrad angebunden und mit jeder Drehung knallst du auf den Boden. Aus diesem Dilemma gibt es nur einen Ausweg: Vergebung. Denn darin liegt die Heilung. Geht nicht so einfach, sagst du? Entscheide dich, zu vergeben! Die Gefühle kommen hinterher, das ist eine rein rechtliche Sache. Deine Vergebung nimmt diesen grässlichen Haken aus dem Fleisch, der dich zurückhält von der guten Zukunft. Erst dann kann deine Seele richtig aufblühen – doch mit diesem Haken halten dich die Schatten der Vergangenheit zurück. Ich fordere dich heraus: lass mal alles Gift deiner Vergangenheit an die Oberfläche kommen. Suhle dich mal darin und schau, was diese Gedanken und unvergebenen Erlebnisse mit dir machen. Was passiert, wenn das jedes Jahr größer wird? Du alleine entscheidest, was mit dir passiert und ob du diese Dinge loslassen willst. Ich würde diese Dinge schnell über Bord werfen, denn sie schaden dir und verlangsamen dein Schiff!



18 | EHE – NICHT DIE RICHTIGE SUCHEN, SONDERN DER RICHTIGE WERDEN

Wir haben es als Männer mit in der Hand, wie sich unsere Ehe und unsere Ehefrau entwickeln. Wir haben in der Hand, ob unsere Frau am Ende ihres Lebens aussieht, wie eine verbeulte Kanne oder strahlt wie das Licht. Wie können wir darauf Einfluss nehmen?

Zunächst ist es wichtig, sich selbst zu kennen und tief in Gott gegründet zu sein. Wenn ich weiß, dass ich selbst gesehen werde, dann kann ich auch meine Frau sehen. Ich erfasse meine Frau in all ihren Wünschen, Sehnsüchten, ihrer Stärke und Schönheit. Diese Schönheit vervielfacht sich, wenn man gemeinsam unterwegs ist. In dieser Welt wird so ein Kampf gegen den Wert der Frau geführt: „Bin ich liebenswert? Kämpft jemand für mich? Bin ich in der Lage, dauerhaft gute Beziehungen zu bauen?“ Das können wir als Väter, aber auch als Ehemänner, beantworten und die Frauen freisetzen.

Ich sehe die Ehe wie einen gemauerten Rundbogen. Der wird beim Bau erst einmal geschalt. Diese Schalung wird dann entfernt, wenn der Mittelstein eingesetzt ist. Gott ist dieser Mittelstein – wenn er nicht in der Ehe ist, wird es wahnsinnig schwer. Aber Gott sagt: ich helfe euch doch, ich bin bei euch! Hier eine Herausforderung für alle Männer, die auf der Suche sind: Gott ruft uns nicht dazu auf, nach der Richtigen zu suchen, sondern selbst der

Richtige zu werden. Bereite dich vor, lerne dich und Gott kennen und höre nicht auf zu wachsen. Dann wirst du auch bereit sein, in einer Ehe deine Frau in vielen Dingen freizusetzen. Durch deine Entscheidung für eine Frau wird aus der Passenden die Richtige – und damit entscheide ich mich als Mann auch, nicht weiter zu suchen.



19 | KINDER – WAS MACHT EINEN GUTEN VATER AUS?

Wie auch in der Ehe, im Beruf, in Männerfreundschaften, wird die Familie ganz stark davon geprägt, wie du zu dir selbst stehst. Weißt du, wer du bist? Wer das nicht weiß, der wird diese Unsicherheit auch in seine Familie hineinbringen. Ich möchte aber die Kultur Gottes in die Familie bringen! Ich möchte meine Kinder segnen und freisetzen! Ja, liebe Männer, von uns hängt hier viel ab.

Nicht jeder erfolgreiche Mann ist auch ein guter Vater – aber jeder gute Vater ist ein erfolgreicher Mann. Wir schenken Berufung und Identität, wir stärken den Rücken unserer Kinder mit dem, was wir an Gutem aussprechen oder wir schwächen sie mit dem, was wir ihnen an Gutem nicht sagen. Auch Schweigen kann eine Form von Gewalt sein, da wir das Kind in Unwissenheit und Unsicherheit stehen lassen. Wir haben es in der Hand, ob Ermutigung und Leben fließt oder Fluch und Tod. Deine Kinder haben Fragen: „Bin ich geliebt? Habe ich es wirklich drauf?“. Diese Fragen kannst und sollst

du beantworten. Dann wirst du sehen, wie die Frucht aufgeht und deine Kinder in dieser Ermutigung gedeihen und diese Kultur weitertragen. Fang noch heute an, Gutes über deine Kinder auszusprechen! Als Vater bist du so überwältigt, wenn du erst einmal siehst, was dadurch alles passiert.



20 | TRIADE – GIBST DU DIR ZEIT, UMZUSCHALTEN?

Die Triade habe ich bei Tony Robbins gelernt und sie ist einer der wichtigsten Punkte für mich. Ein Kraftdreieck, mit dem ich mich gezielt durch den Alltag manövrieren kann. Wobei hilft mir die Triade? Nun, als Geschäftsmann, Vater, Ehemann, Freund habe ich unterschiedliche Rollen und Aufgaben. Wir müssen uns die Zeit geben, um zwischen diesen Rollen umzuschalten. Meine Frau braucht mich daheim nicht als Unternehmer, sondern als Ehemann und meine Kinder brauchen einen Vater. Wie wechsele ich also ganz konkret zwischen diesen teilweise grundverschiedenen Rollen und Aufgabenbereichen?

Die Triade bietet drei Punkte, die mir dabei helfen: Physiologie, Sprache und Fokus. Wie ist es um meinen Körper bestellt? Auf welche Art spreche ich mir Dinge zu? Worauf setze ich meine ganze Konzentration? All das kann ich in jeder Rolle neu abrufen und mich so neu ausrichten. Als Männer-Coach muss ich gut für meinen Körper sorgen und wenn ich mich hinsetze, um meinen Blog zu schreiben, dann wird auch die Sprache ganz

VATERKRAFT

Erlebe die Macht des Segens



In seiner langjährigen Arbeit als Männer-Coach hat Dirk Schröder ein Thema entdeckt, an dem niemand vorbei kommt: Vaterschaft. Warum ist der Vater eine so prägende Figur für uns? Was passiert, wenn wir ein gutes oder schlechtes Verhältnis zu unserem irdischen Vater haben? Was hat das mit Gott zu tun? Wie können Vaterwunden heilen? Und wie können wir diesen Segen an unsere Kinder weitergeben?

In einer siebenteiligen Videoserie nimmt Sie Dirk Schröder mit hinein in die wertvollsten Gedanken über Vaterschaft: persönlich, konkret, ermutigend, berührend. Diese Reihe wird Sie für einen ganz neuen Horizont sensibilisieren – und sie wird Ihr Leben verändern!

Ab 1. Dezember im Shop erhältlich auf:

www.DerMaennerCoach.de



**DER
MÄNNER-
COACH**

Dirk Schröder

wichtig. Sage ich mir: „Hey, das ist eine großartige Möglichkeit“ oder „Puh, das ist ätzend“? Das wird über meinen Erfolg bestimmen. Auch daheim mit meiner Familie richte ich mich neu aus und überlege mir: was ist als Vater und Ehemann mein Fokus?

Es ist notwendig, dass ich mir Zeit gebe, mich in meinen Rollen auszurichten und aufzustellen. Ich kann nicht mit einem Fingerschnippen plötzlich wechseln, das braucht eben ein wenig Zeit und Übung. Und die muss ich mir zugestehen. In genau diesen Phasen konzentriere ich mich dann auf meinen Fokus, meine Sprache, meinen Körper, um voll anzukommen.

Wie steht es um dich? Nimmst du dir die Zeit, zwischen deinen Rollen umzuschalten und dich voll darauf einzustellen? Achtest du auf deinen Körper, deine Sprache und deinen Fokus? Wenn du dir das zu Herzen nimmst, wird dir die Triade zu einer gesunden Lebensnavigation helfen.



Buch

RISKANTE SEHNSUCHT

Viele Männer suchen Orientierung. Dirk Schröder hilft ihnen dabei, ihre Berufung zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln. Seine Spezialität ist „Sail & Coach“: eine Woche Segeln – mit zehn Männern auf einer Yacht. Der „Männer-Coach“ nimmt Sie in diesem Buch mit auf einen solchen Törn und beschreibt lebendig die Teilnehmer und ihre Fragen. Dabei geht er auf wichtige Themen wie Selbstbild, Motivation, Träume und Ziele ein – jeweils mit Tipps zur praktischen Umsetzung. Hier finden Männer die ersehnte Orientierung und Ermutigung.

16,95 €

Hörbuch **RISKANTE SEHNSUCHT**

19,95 €

Zu wenig Zeit oder keine Lust zum Lesen? Dirk Schröders Buch „Riskante Sehnsucht“ gibt es natürlich auch als Hörbuch-Version.

www.DerMaennerCoach.de



21 | FREUNDSCHAFT – MIT WEM UMGIBST DU DICH?

Wer keine Freunde hat, der verkümmert. Der stolpert einsam durchs Leben und begreift nicht eines der wichtigsten Formate, die Gott erfunden hat. Wir sind geschaffen dafür, unser Leben mit anderen Männern zu teilen, zu wachsen, zu lernen. Das wirkt sich nicht nur auf unser Umfeld aus, sondern auch auf unsere Gottesbeziehung. Stell dir vor, du betest einen Gott an, der nicht dein Freund ist. Kann da etwas Gutes bei rauskommen? Nein! Dann wird es zu Religion. Gott möchte dein Freund sein. Und er hat dich dazu berufen, in Beziehung zu anderen zu treten.

Du bist der Durchschnitt der fünf Leute, mit denen du am meisten Zeit verbringst. Was sind das für Leute? Wird da nur rumgehungen, das gelegentliche Bierchen gekippt und über das Leben gejammert? Dann wirst auch du genauso werden. Oder sind es Männer, die aufstehen, etwas erleben, sich gegenseitig schärfen, fördern und ermutigen? Dann wird das auch auf dich abfärben. Wenn du Riesen töten willst, dann umgib dich mit Riesentötern! Lässt du Freundschaften zu? Bist du ein Freund für andere? Und wie lebst du deine Freundschaften aus? In Ermutigung, radikaler Ehrlichkeit und Liebe? Oder in Passivität, Distanz und Jammern? Das wird über dein Leben bestimmen.

Eine Bibelstelle, die mich selbst sehr prägt, steht in Sprüche 27:17: „So wie Eisen Eisen schärft, so schärft ein Mann den anderen.“ Das spricht eine klare Sprache: wir brauchen Männerfreundschaften, um zu wachsen!



22 | FINANZEN – WIE GEHST DU MIT DEINEM SAATGUT UM?

Geld ist nicht der Mittelpunkt meines Lebens. Geld ist für mich wie Saatgut, das mir von Gott anvertraut wurde. Ich bin ein Verwalter – wie gehe ich mit Geld um? Wie investiere ich? Verliere ich mein Herz an den Mammon oder habe ich ein gesundes Verhältnis dazu?

Gott ist ein Gott des Überflusses. Gib freigiebig und großzügig. Und gönne dir auch Dinge. Es ist so wichtig, mit sich selbst großzügig zu sein, ebenso wie man es mit anderen Menschen ist. Ich habe das Gefühl, dass wir Gott oft zu wenig zutrauen. Die Fülle ist da, nur trauen wir uns oft nicht, davon Gebrauch zu machen. Die Zeiten der scheinheiligen und möchtegern-christlichen Bescheidenheit sind vorbei! Wenn ich immer das Gefühl habe, Mangel leiden zu müssen, dann greift das um sich. Lasst uns auf die Fülle fokussieren, die Gott für uns bereithält.

Bist du bereit, das Geld, welches Gott dir anvertraut, gut einzusetzen oder hängt dein Herz zu sehr daran? Dann kann es großen Schaden anrichten. Wenn du aber großzügig bist und deine Finanzen Gott anvertraust, dann öffnet dir das die Türen für Größeres. Wer im Kleinen treu ist, dem wird viel mehr gegeben.

Ich ermutige dich heute, deine Finanzen im Vertrauen zu verwalten, großzügig mit dir selbst und anderen zu sein. Deine Finanzen sind Saatgut für Gott – und er zeigt seine Fülle, wenn unser Herz nicht daran hängt.



23 | GESUNDHEIT & FITNESS – WAS NIMMST DU ZU DIR?

Ein Baum ist nur so gesund, wie die Nährstoffe, die er zu sich nimmt. Unser Körper ist da genau gleich. Es ist so elementar, was wir uns selbst zuführen und wie wir mit unserem Organismus umgehen. Unsere Gesellschaft ist krank, wir vergiften uns durch das, was wir täglich durch Augen, Ohren und Mund zu uns nehmen. Lasst uns wieder Verantwortung für das übernehmen, was wir in uns hineinlassen, denn das entscheidet über die Frucht unseres Lebens. Wer sagt, dass du dir all die schlimmen Nachrichten anhören und jeden Abend einen Tatort gucken musst? Unser Körper braucht Vitalstoffe und weniger Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol oder Fleisch. Hast du Lust auf eine Umstellung? Unser Gehirn kann nur das leisten, was wir in unseren Körper hineingeben. Dann lasst uns doch wieder genau darauf achten!

Das gleiche gilt für die Fitness: wer sich bewegt, Sportübungen macht oder regelmäßig joggen geht, der wird schnell bemerken, was für ein Frieden über seinen Körper kommt und wie gesund man bleibt. Ich merke das seit vielen Jahren, wie fit und mental geschärft ich bin, wenn ich auf ausreichend Bewegung achte und meinem Körper das gebe, was er braucht.

Hast du Lust darauf, deinem Körper Gutes zu tun und dich neu und gesund aufzustellen? Jetzt ist die Zeit dafür!



24 | KULTUR GOTTES – WIE PRÄGT GOTT DEIN UMFELD?

Wir sind dafür berufen, in dieser Welt zu regieren und Gottes Herrlichkeit nach außen zu tragen. Jesus befähigt uns, er setzt uns frei, nach Gottes Herzen zu leben und unser Umfeld zu gestalten. Worauf schauen wir dabei? Ich habe erlebt, dass Gnade uns befähigt, während Gesetzlichkeit zur Rebellion führt. Durch Gottes Gnade können auch wir eine gnadenvolle Kultur aufbauen und prägen. In unserer Familie, in unserem Unternehmen, mit unseren Freunden und mit Fremden – seine Gnade lässt sich auf all das anwenden. Ich entscheide mich jeden Tag, den höheren Weg zu gehen; die Kultur Gottes zu wählen. Ich liebe es, auf Schritt und Tritt, egal wo ich bin, den Duft dieses wunderbaren, himmlischen Vaters zu verbreiten. Das bringt herrliche Frucht. Bist du dabei, Gottes Gnade in dein Umfeld hineinzuleben?



FAHRT AUFNEHMEN

Du bist als wahrer Mann und Held deiner Geschichte von Gott geschaffen. Strecke dich nach ihm aus und du wirst ganz neue Verantwortung für dein Leben übernehmen können. Du wirst der anschleichenden Passivität widerstehen und mutig Menschen anleiten, weil du als gutes Beispiel vorangehst. Investiere in das, was ewig Bestand hat – und investiere in dein Wachstum. Dann wirst du aufblühen, dein Schiff wird einen klaren Kurs fahren und du wirst die Früchte ernten.

Ich ermutige dich, dir aus diesen 24 praktischen Tipps drei Punkte herauszusuchen, bei denen du merkst, dass hier jetzt Handlungsbedarf besteht. Welche Themen haben dich am meisten angesprochen? Werde konkret in diesen Punkten: Wie willst du sie umsetzen? Mit wem? Bis wann? Und wem gibst du Rückmeldung in diesem Wachstumsprozess? Werde jetzt aktiv, lasse diese Punkte nicht einfach an dir vorbei ziehen, ohne dass sie Anwendung in deinem Leben finden. Gutes Wachstum ist heute möglich! So, und nun ergreife die einmalige Chance des Lebens in der Fülle, die Gott dir bietet. Vertrau ihm, liebe ihn und liebe dich selbst. Habe den Mut und das Vertrauen, dass ihr beide in dieser wunderbaren Welt richtig was bewegen werdet und dein Umfeld über dich sagen wird: Was für ein Mann! Ich wünsche dir dafür alles Gute, viel Kraft und den Segen unseres himmlischen Vaters! Du bist auf dem richtigen Weg!



**DER
MÄNNER-
COACH**

Dirk Schröder

Dirk Schröder ist „Der Männer-Coach“ Er ist Coach und Trainer und Ausbildungsleiter im Personal Development & Coaching Network.



DIRK SCHRÖDER

Dirk Schröder
Alter Bauhof 6
23701 Eutin

Telefon: +49 (0) 4521 779832
E-Mail: info@dermaennercoach.de
www.dermaennercoach.de

www.typowerk.de

