



Online-Kongress Bewusste Manneskraft

**Authentischer Mann statt Alpha-Mann -
Die kraftvolle Initiation ins bewusste
Mannsein**

Ralf Lieder & André Walzer

Das Konzept der Archetypen

- Das Konzept der vier männlichen Archetypen – Liebhaber, Krieger, König und Magier – geht auf den Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung zurück
- Er betrachtete Archetypen als grundlegende Bilder oder Energien, die im kollektiven Unbewussten aller Menschen vorhanden sind und unser Verhalten, unsere Wünsche und auch die Art und Weise, wie wir uns selbst verstehen, prägen.
- Moore und Gillette - König, Krieger, Magier, Liebhaber: Anpassung für moderne Männerentwicklung. Ermöglichen Reifung und inneres Wachstum.



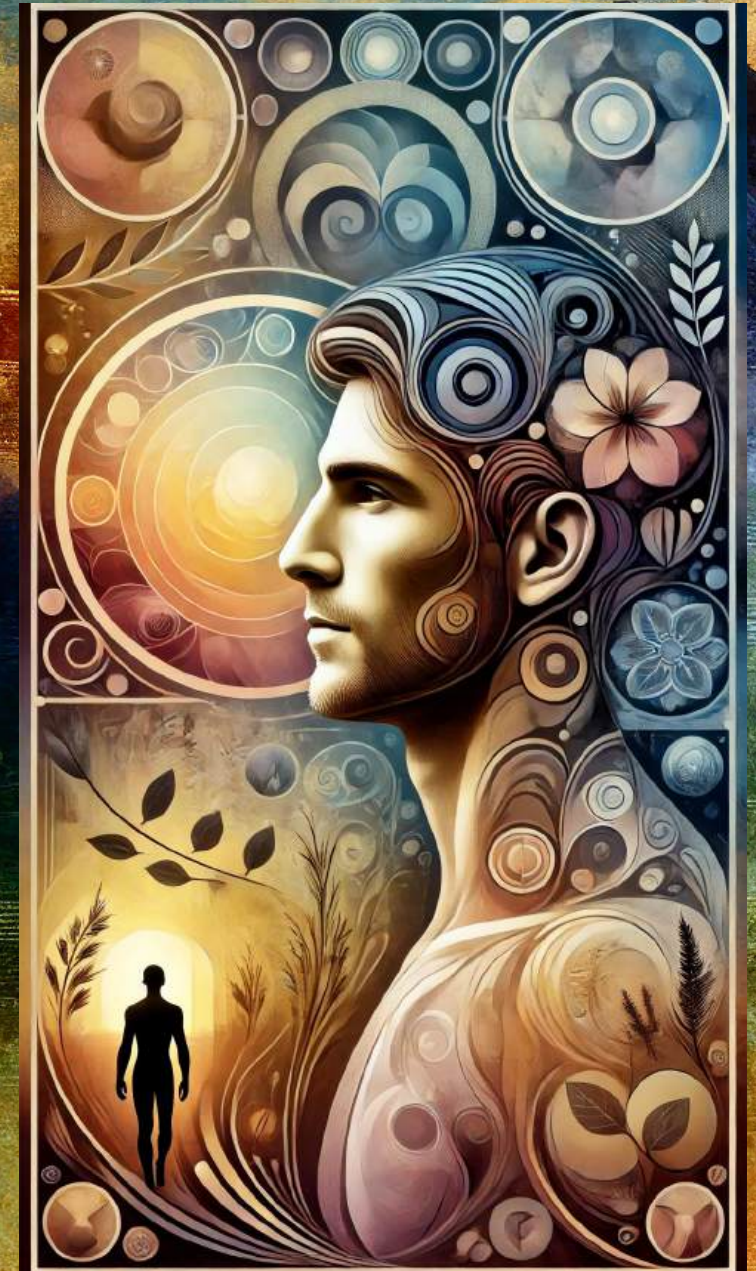
Das Konzept der Archetypen

- Liebhaber: Verbindung zu Gefühlen, Kreativität und sinnlichem Erleben.
- Krieger: Entschlossenheit, Mut und Einsatz für Ziele und Werte.
- König: Führungsqualitäten, Verantwortung und Ordnung.
- Magier: Weisheit, Intuition und das Streben nach Erkenntnis.
- Unausgeglichene Archetypen zeigen Schattenseiten:
Destruktives Verhalten durch Überbetonung einzelner Aspekte.
- Balance aller vier Archetypen: Führt zu einem erfüllten und authentischen Leben.



Der Archetyp "Liebhaber"

- Der Liebhaber ist der Archetyp des Spiels und der sinnlichen Freuden
- Er liebt die gesunde Körperlichkeit ohne Scham
 - er ist zutiefst sinnlich und mit allen Dingen intim verbunden
- Der Liebhaber erhält Zugang auf emotionalen Ebenen
 - er sieht nicht nur, sondern fühlt die Welt
 - nimmt Anteil an Freuden und Leiden seines Umfeldes
- Der Liebhaber steht für:
 - Lebhaftigkeit, Lebendigkeit und Leidenschaft
- Wenn der Liebhaber unausgeglichen ist:
 - Schattenseiten: Sucht und Hypersensibilität
- Der Liebhaber möchte:
 - alles körperlich und emotional berühren und von allem berührt werden
 - nicht vor gesellschaftlichen Grenzlinien zurückweichen
- Er sorgt dafür, dass die anderen Archetypen human und gefühlvoll bleiben
- Der Liebhaber schenkt uns die Einsicht:
 - Alle Dinge sind auf geheimnisvolle Weise und untrennbar eins
 - für Gefühl der Sinnerfülltheit
 - über unsere kreativen Potentiale



Der Archetyp "Krieger"

- Die maskuline Kriegerenergie findet oft nicht viel Sympathie in unserer Gesellschaft
- Der Pfad des Kriegers:
 - Spiritueller oder psychologischer Pfad
- Der Krieger steht für:
 - Mut und Zielstrebigkeit, Kraft, Geschick, Genauigkeit
 - Äußere wie innere, geistige und körperliche Beherrschung
- Der Krieger ist bereit Lasten und Leiden auf sich zu nehmen
 - Seine Treue gilt oft: einem Ideal oder der Gemeinschaft
 - Er geht auf das Leben zu, er zieht sich nie vor dem Leben zurück
- Wenn der Krieger unausgeglichen ist:
 - Schattenseiten: Sadismus und Masochismus
 - Tor für: Dämon der Grausamkeit
- Ein ausbalancierter Krieger:
 - Ist warmherzig, mitfühlend und verständnisvoll
 - Zerstört nur, was zerstört werden muss, damit etwas Neues leben und wachsen darf
- Der Krieger schenkt uns:
 - Energie, Entschlossenheit, Mut, Ausdauer und Beharrlichkeit



Der Archetyp "König"

- Der König ist ein zentraler Archetyp im Konzept von Moore und Gillette.
- Er symbolisiert Stabilität, Weitsicht und Integrität.
- Er steht für:
 - Verantwortung und gereifte Männlichkeit
 - Führung, Fürsorge und Ordnung
- Der König ist ein verantwortungsbewusster Anführer:
 - Handelt nicht aus Egoismus
 - Hat das Wohl anderer im Blick
 - Entscheidet gerecht und mit Mitgefühl
- Wenn der König unausgeglichen ist:
 - Schattenseite als Tyrann: kontrolliert und unterdrückt
 - Schattenseite als schwacher König: passiv und unsicher
- Durch Integration des Königs:
 - Entfaltung von innerer Stärke und Klarheit
 - Stabilität und Orientierung für sich und andere
- Ein ausbalancierter König:
 - Vereint Mitgefühl, Mut und Weisheit
 - Ergänzt die Archetypen Liebhaber, Krieger und Magier für ein erfülltes Leben



Der Archetyp "Magier"

- Magier: Wissen, Weisheit und tiefes Verständnis.
- Steht für Intuition, Klarheit und Reflexion.
- Der Magier erkennt tiefe Zusammenhänge und versteht sich selbst und andere.
- Der Magier als Wissensbewahrer:
 - Gibt Orientierung in komplexen Situationen.
 - Sucht langfristiges Verständnis, keine schnellen Lösungen.
- Integration des Magiers führt zu:
 - - Verbindung zu Intuition und Wissen
 - - Förderung der Balance aller Archetypen
- Unausgeglichener Magier:
 - Manipulator: nutzt Wissen zur Kontrolle
 - Geheimer Magier: entzieht sich der Welt und isoliert sich
- Der Magier schafft Balance:
 - Ergänzt Krieger, Liebhaber und König für ein bewusstes und erfülltes Leben.



Die 10 Schlüssel für ein authentisches, bewusstes Mann-Sein

1. Nimm dir täglich Zeit für dich

Selbstreflexion und Ruhe sind kraftvolle Werkzeuge. Nimm dir täglich 10 Minuten, um dich auf dich selbst zu besinnen und den Tag zu reflektieren. Auch fünf bewusste Atemzüge können den Unterschied machen. Frage dich: „Wo war ich authentisch? Was hat mich bewegt?“ Schreibe deine Gedanken und Ziele auf, um klarer zu erkennen, was dich wirklich ausmacht.

2. Sei authentisch – lebe ohne Masken

Authentizität bedeutet, im Einklang mit deinen Werten zu handeln und deine wahren Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken. Frage dich: „Wer bin ich wirklich?“ Habe den Mut, deine Ecken und Kanten zu zeigen – sie machen dich einzigartig und echt. Vermeide es, dich für andere zu verstellen, und achte darauf, dass deine Worte und Taten übereinstimmen.

3. Wechsle die Perspektive

Sich selbst zu wichtig zu nehmen, führt oft zu Stress. Versuche in schwierigen Momenten, aus einer Meta-Perspektive zu schauen. Stelle dir vor, ein Vogel beobachtet dich von oben – was würde er dir raten? Diese Technik hilft dir, Prioritäten klarer zu sehen und Abstand zu gewinnen.

Die 10 Schlüssel für ein authentisches, bewusstes Mann-Sein



4. Erkenne deine Stärken und Archetypen

Entdecke die vier Archetypen in dir: den Liebhaber, Krieger, König und Magier. Sie alle bringen wertvolle Qualitäten wie Freude, Mut, Verantwortung und Weisheit. Frage dich täglich: „Welcher Archetyp braucht mehr Raum in mir?“ Ein ausgewogenes Zusammenspiel dieser Aspekte stärkt deine innere Balance.

5. Erfülle deine eigenen Bedürfnisse

Statt nach Bestätigung im Außen zu suchen, finde in dir selbst, was du brauchst. Erstelle eine Liste deiner Bedürfnisse und überlege, wie du sie selbst erfüllen kannst. Auf diese Weise wirst du unabhängiger und lernst, dich selbst zu nähren.

6. Lebe nach deinen eigenen Werten

Deine Werte sind dein innerer Kompass. Notiere deine wichtigsten Werte und achte darauf, dass deine Entscheidungen und Beziehungen damit im Einklang stehen. Ein Leben im Einklang mit deinen Werten ist zielgerichtet und gibt dir innere Stärke.

Die 10 Schlüssel für ein authentisches, bewusstes Mann-Sein



7. Akzeptiere die Endlichkeit

Ein bewusster Mann setzt sich mit der eigenen Endlichkeit auseinander. Die Akzeptanz des eigenen Todes führt zu einem tieferen Verständnis des Lebens und schafft innere Freiheit, weil sie die Anhaftung an materielle oder oberflächliche Dinge löst.

Nimm dir regelmäßig Zeit, um über das Ende deines Lebens zu reflektieren. Frage dich: "Was möchte ich in dieser begrenzten Zeit wirklich erreichen?" oder "Welche Dinge haben am Ende tatsächlich Bedeutung?"

8. Praktiziere Achtsamkeit und Empathie

Sei präsent für dich und andere. Beginne den Tag mit 5 Minuten Atemmeditation und lass den Atem fließen, um ruhiger und fokussierter zu sein. Achte im Gespräch darauf, anderen aktiv und ohne Urteil zuzuhören. Das fördert tiefere Verbindungen und stärkt deine Empathiefähigkeit.

Die 10 Schlüssel für ein authentisches, bewusstes Mann-Sein



9. Nutze Rituale und die Natur als Stärkung

Rituale und Natur geben dir Klarheit und Halt. Entwickle ein tägliches oder wöchentliches Ritual, sei es Meditation, Bewegung oder ein Spaziergang in der Natur. Zeit in der Natur hilft dir, dich zu erden, Abstand vom Alltag zu gewinnen und deine Ziele klarer zu erkennen.

10. Ehre Übergänge durch bewusste Initiationen

Jeder neue Lebensabschnitt ist eine Chance zur Weiterentwicklung. Erkenne Übergänge – ob beruflich, privat oder innerlich – bewusst an und finde eine Art, sie zu feiern. Das kann eine Zeremonie, ein Tag in der Natur oder ein persönliches Ritual sein. So gibst du deinem Leben Tiefe und Bedeutung.

Seminar & Freebie



Seminar “Der tantrische Mann - Das Seminar für authentische Männlichkeit”

Ab März 2024: Männertraining in vier Schritten. Im Mittelpunkt stehen Rituale und Initiationen, die Kraft der Natur und der Elemente, die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit und das Gefühl einer stärkenden Bruderschaft.

Weitere Infos: shivas-power.de

Freebies:

Umfangreiches PDF “Die 10 Schlüssel für ein authentisches, bewusstes Mann-Sein”

Eine umfassende Beschreibung der “10 Schlüssel für ein authentisches, bewusstes Mann-Sein” mit praktischen Anleitungen, inspirierenden Ritualen und wertvollen Tipps.

MP3-Vignette von André Walzer: Vom Kämpfer zum Krieger

Liste von Werten 1

Abenteuer
Achtsamkeit
Agilität
Aktivität
Aktualität
Akzeptanz
Altruismus
Andersartigkeit
Anerkennung
Anmut
Ansehen
Anstand
Ästhetik
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit
Ausdauer
Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Authentizität

Balance
Barmherzigkeit
Begeisterung
Beharrlichkeit
Beliebtheit
Bescheidenheit
Besonnenheit

Dankbarkeit
Demut
Disziplin

Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Engagement (neu)
Entscheidungsfreude
Entwicklung
Erfolg

Fairness
Fantasie
Fleiß
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Friedfertigkeit
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit

Geduld
Gelassenheit

Gemütlichkeit
Gerechtigkeit

Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte

Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Hoffnung (hoffnungsvoll)
Höflichkeit
Humor

Idealismus
Individualität (neu)
Innovation
inspirierend
Integrität
intelligent
Interesse
Intuition

Liste von Werten 2

Klugheit
Kompromissbereitschaft
konsequent
konservativ
Konstruktivität
Kontrolle
Kreativität
Konstruktivität

Leidenschaft
Leichtigkeit
Lernbereitschaft
Liebe
Liebenswürdigkeit
Loyalität

Mitgefühl
motivierend
Mut

Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Nähe
Neugierde
Neutralität

Offenheit
Optimismus
Ordnungssinn

Perfektion
Pflichtgefühl
Phantasie
Pragmatisch
Präsenz
Präzision
Professionalität
Pünktlichkeit

Rationalität
Realismus
Redlichkeit
Resilienz
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe

Sanftmut
Sauberkeit
Selbstbestimmtheit
Selbstbestimmung
Selbstdisziplin

Selbstvertrauen
Sensibilität
Seriosität
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spaß
Spiritualität
Standfestigkeit
Sympathie

Tapferkeit
Teamgeist
Teilen
Toleranz
traditionell
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit

Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit

Verantwortung
Verbindlichkeit

Liste von Werten 3



Verlässlichkeit
Vertrauen
verzeihen

Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Willenskraft
Wissen
Wohlstand
Wohlwollen
Würde

Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zuneigung
Zuverlässigkeit
Zuversicht