

Vi holder hinanden op på, at vi flytter os på de områder i vores liv, der betyder allermest for os – det gælder både karriere, parforhold og personlig udvikling.

– Vi giver hinanden direkte og konstruktiv feedback, og det er ofte intenst og ud af komfortzonen, når de 6 andre mænd i gruppen udfordrer mig på et af de uhensigtsmæssige mønstre, som jeg ubevidst har gentaget i en situation på arbejdet eller i mit parforhold.

Det at forandre sig og netop vokse af den feedback, mandegruppen giver hinanden, er ifølge Ole en af nøglerne til hans egen udvikling.

– Vi har som mænd en tendens til at lukke af og løbe væk, når vi får en feedback, der gør ondt – både fra andre mænd og fra vores kvinde i parforholdet. Efter 7 år i gruppen er det gået op for mig, at der hvor feedbacken har gjort mest ondt, ja, i de situationer, hvor jeg har været i stand til at lytte til den og tage den ind og brudt en uhensigts-

mæssig vane, ja, der er jeg vokset og har skabt de bedste forandringer og resultater i mit liv.

Gennem mandegruppen har Ole etableret stærke bånd til de andre mænd. De mødes også til private sammenkomster, hvor kvinderne og børnene deltager og dermed får glæde af gruppen. En gang om året drager mændene alene på en 24-timers tur, hvor de er ude i vildmarken og laver fysiske, udfordrende aktiviteter, tilbereder mad over bål og hygger ud på de sene nattetimer.

MIT LIVSFORMÅL

At være formuleret og skarp på ens livsformål er omdrejningspunktet for en stor del af udviklingsarbejdet i mandegruppen.

– Det er med til at sætte retning og give ens liv en større dybde, når du løbende arbejder med emnet og får feedback på det, du har sat dig for at udrette i livet.

Oles eget livsformål er gennem kraft og kærlighed at udvikle menneskers indsigt til at skabe varige positive forandringer i deres liv. Det gør han dels gennem sin virksomhed, hvor han sidste år trænede og coachede mere end 600 topledere, ledere og talenter til bedre resultater i både deres arbejds- og privatliv. Derudover har han for nylig etableret non-profit-organi-

VIDSTE DU
Lugten af kvindetårer sænker mænds testosteronniveau og mindsker deres lyst til sex



Ole Høyer

ALDER: 37 år

JOB: Ejer af Energy Excellence og medstifter af Periamma Foundation

TID I MANDEGRUPPE: 7 år

DET VIGTIGSTE LÆRT: At tage imod feedback fra gruppen og handle på den – også selvom det kan være udfordrende og gøre ondt.

MERE INFO: www.energy-excellence.com og www.periamma.org

HVEM OG HVORDAN

Mandegrupper henvender sig til mænd i alle aldre og fra alle faggrupper. Særligt mange mænd begynder i mandegrupper, efter de har fået børn, når parforholdet knager, eller de er i tvivl om, hvad de skal stille op med deres liv. Mandegrupper mødes typisk hver 14. dag. Nogle løber en begrænset periode – fx tre måneder, mens andre bliver ved i mange år. De faciliterede grupper koster omkring 300 kr. per gang, mens de selvbestaltede er gratis, medmindre andet er aftalt indbyrdes i gruppen.

sationen *Periamma* i Indien, hvor han sammen med en gruppe af erhvervsfolk er i gang med at starte skoler og Micro Finance-projekter til gavn for indere i en række lokale landsbyer i Tamil Nadu-regionen.

I hverdagen udlever Ole sit livsformål gennem det, han kalder 'magic moments' – det kan være alt fra at give ekspedienten i Irma et ekstra smil til at tage sig tid til at være nærværende og snakke med mennesker, hvor han kan være til gavn og gøre en forskel.

Vi har som mænd en tendens til at lukke af og løbe væk, når vi får en feedback, der gør ondt. Men nu har jeg lært, at der hvor feedbacken har gjort mest ondt, der er jeg vokset og har skabt de bedste forandringer og resultater i mit liv.