



Ole søger støtte til at leve efter sit livsformål, hvor han er tro mod sig selv og sine egne værdier.

MÆND HAR BRUG FOR **FÆLLESSKABER**

Oles mandegruppe har gjort ham til en styrket mand, der opnår sine mål og sørger for at få indarbejdet de aktiviteter i hverdagen, der gør ham glad og fri - også hvis en kvinde trækker i en anden retning.

Ole Høyer har været del af en mandegruppe i syv år. En gruppe, hvor medlemmerne udfordrer hinanden på deres udvikling og livsformål.

De mødtes på en weekend-workshop med amerikaneren David Deida i 2004. Workshoppen handlede om, hvordan du som mand kan komme i bedre kontakt med din kraft og dit livsformål for herigennem at udvikle en dybere relation til kvinden i dit parforhold. Efter workshoppen blev der dannet en række mandegrupper. En af dem var Ole Høyers og består af syv medlemmer i alderen 37-48 år. Alle veluddannede og med veletablerede karrierer - og for de flestes vedkommende - kone og børn.

Selv er Ole 37 år og ejer af konsulent-

virksomheden *Energy Excellence*, der hjælper topledere, ledere og talenter i internationale virksomheder med at øge deres kapacitet og modstandskraft både fysisk, følelsesmæssigt, mentalt og spirituelt. Og han bruger gruppen til at blive udfordret både professionelt og privat:

- Vi er en gruppe af mænd, der udfordrer hinanden gennem øvelser og feedback. Vi tager udgangspunkt i vores livsformål og holder hinanden op på, at vi flytter os på de områder i vores liv, der betyder allermost for os - det gælder både karriere, parforhold og personlig udvikling.

UD AF KOMFORTZONEN

Ole Høyer mener, at de fleste udviklingsorienterede mænd ville have godt af at

indgå i en mandegruppe, hvor de kan dele deres livsudfordringer - og få feedback fra ligesindede mænd, der kan udfordre og inspirere dem til at udvikle sig.

- Det er jo en udfordring at få karriere, familie og fritid til at gå op i en højere enhed, og de fleste danske mænd har et uudnyttet potentiale i at holde fast i sig selv og sætte tid af til de aktiviteter, der gør dem glade og frie, også selvom en kvinde måske trækker i den modsatte retning.

Gruppen mødes hver 14. dag om aftenen i to timer - og agendaen indeholder både øjenkontakt, fysiske øvelser og tid til at hver enkelt kan deles om deres livsformål og udviklingsområder samt blive udfordret gennem feedback fra resten af gruppen.