

A full-page photograph of a man in a dark blue suit, white shirt, and dark tie, smiling warmly at the camera. He is standing in a modern office environment with large windows in the background. The text 'STEFAN GEISSE' is overlaid in the top left corner.

STEFAN
GEISSE

Arbeitsblatt Modul 13

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Kinder, Alltag und Lebenswerk schützen

Mein Schutz- und Priorisierungsrahmen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Richtung so zu führen, dass Kinder, Alltag, Verantwortung und das, was du dir aufgebaut hast, nicht unnötig destabilisiert werden.

Nicht, damit du aus Angst alles aufschiebst.

Nicht, damit du dich selbst vergisst.

Sondern damit du Entscheidungen so triffst, dass sie nicht nur emotional verständlich, sondern auch praktisch verantwortbar sind.

Wichtig ist nicht, dass du jetzt schon alles löst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- was in deiner Situation real mitbetroffen ist
- was aktuell Schutz braucht
- wo du Gefahr läufst, aus Druck zu eng zu entscheiden
- welche Risiken du nüchterner mitdenken musst
- welche Nicht-Eskalationsregeln für dich gelten

1. Was in meiner Situation real mitbetroffen ist

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Was ist in meiner aktuellen Lage alles mitbetroffen – über mich und die Beziehung hinaus?

Zum Beispiel: Kinder, Wohnsituation, Alltag, Schule, Betreuung, Finanzen, Haus, Arbeit, Verlässlichkeit, Familienrhythmus.

Welche Bereiche wären von einer vorschnellen oder unklaren Entscheidung besonders betroffen?

Was steht im Moment real auf dem Spiel?

2. Was aktuell Schutz braucht

Hier wird dein Blick weiter.

Was braucht in meiner Situation gerade am meisten Schutz?

Was würde ich auf keinen Fall unnötig destabilisieren wollen?

Wo spüre ich besonders klar: Hier darf ich nicht aus Affekt oder Druck handeln?

3. Kinder mitdenken, ohne in Schuld zu kippen

Falls Kinder betroffen sind, beantworte diesen Teil besonders sorgfältig.

Was brauchen die Kinder in dieser Phase am ehesten?

Zum Beispiel: Verlässlichkeit, Ruhe, Klarheit, Schutz vor Eskalation, stabile Übergänge, keine Instrumentalisierung.

Welche Entscheidungen oder Verhaltensweisen würden für sie unnötig Unruhe erzeugen?

Woran würde ich merken, dass ich gerade eher aus Schuld oder Angst handle als aus klarer Vater-Verantwortung?

Was ist in meiner Rolle als Vater jetzt besonders wichtig?

4. Alltag und Lebenswerk mitdenken

Hier geht es um die reale Tragweite.

Welche Bereiche meines Alltags oder Lebenswerks wären durch unruhige Entscheidungen besonders gefährdet?

Was habe ich mir über Jahre aufgebaut, das ich nicht leichtfertig destabilisieren will?

Wo wäre kurzfristige Entlastung langfristig möglicherweise teuer oder unklug?

5. Wo ich gerade zu eng schaue

Emotionale Enge macht Entscheidungen oft kleiner, als ihre Folgen sind.

Woran merke ich, dass ich im Moment zu stark nur auf meinen Druck oder Schmerz schaue?

Welche Folgeebenen blende ich dann leicht aus?

Was wäre ein Zeichen dafür, dass ich gerade aus kurzfristiger Entlastung statt aus Führung entscheiden will?

6. Mein Risiko-Blick

Nicht aus Angst. Sondern aus Realität.

Welche 3 Risiken muss ich im Moment nüchterner mitdenken?

Welche Entscheidung oder Reaktion hätte gerade möglicherweise mehr Folgen, als es im ersten Moment wirkt?

Was an meiner Lage darf ich nicht zu kleinreden, nur weil ich innerlich müde oder unter Druck bin?

7. Meine Prioritäten

Nicht alles ist gleich dringend.

Was hat in meiner Lage jetzt wirklich Priorität?

Was braucht zuerst Ruhe, bevor weitere Schritte sinnvoll sind?

Was muss aktuell noch nicht entschieden werden, auch wenn ein Teil von mir das gern sofort klären würde?

Wo brauche ich im Moment mehr Reihenfolge statt mehr Aktion?

8. Meine Nicht-Eskalationsregeln

Hier baust du Schutz ganz konkret ein.

Diese Dinge tue ich aktuell bewusst nicht, weil sie unnötig Instabilität erzeugen würden:

Beispiele:

keine großen praktischen Schritte aus dem Affekt

Kinder nicht emotional mit hineinziehen

Organisation und Beziehungsdrama nicht vermischen

keine vorschnellen Ankündigungen unter hoher Ladung

Welche dieser Regeln ist für mich im Moment am wichtigsten?

9. Mein Führungsscheck bei schwierigen Entscheidungen

Nutze diese Fragen, wenn eine Entscheidung ansteht oder Druck steigt.

Was will ich gerade am liebsten sofort tun?

Würde mich das vor allem kurzfristig entlasten – oder wäre es auch langfristig klug?

Was braucht in dieser Situation gerade Schutz?

Was wäre der erwachsene nächste Schritt statt der impulsive nächste Schritt?

10. Mein nüchterner Zwischenstand

Hier bringst du alles zusammen.

Wenn ich meine Situation im Moment erwachsen und realitätsfest betrachte, dann ist für mich gerade klar:

Was muss ich jetzt besonders schützen?

Was darf ich nicht aus Druck heraus unnötig destabilisieren?

11. Abschluss

Was in meiner Lage aktuell am meisten Schutz braucht, ist:

Mein größtes Risiko unter Druck ist:

Meine wichtigste Priorität lautet:

Meine wichtigste Nicht-Eskalationsregel ist:

Woran ich mich in den nächsten Tagen erinnern will:

„Erwachsene Führung zeigt sich nicht nur darin, was du entscheidest. Sondern auch darin, was du bewusst vor unnötigem Schaden schützt.“

Impressum

Stefan Geisse Induality®
Minervastrasse 113
CH 8032 Zürich

Handelsregister: CHE-299.126.912
Registergericht: Zürich

**Induality®, Fit For Stress® und 4bodies® sind eingetragene Marken
des IGE IPI Eidgenössisches Institut für Geistiges Eigentum**

Bild: freepik.com