

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 18

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Nähe wachsen lassen, ohne sie festzuhalten

Nähe freier führen, statt sie wieder eng zu machen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Nähe wieder wachsen zu lassen, ohne sie durch Festhalten, zu viel Tempo oder innere Sicherheitssuche gleich wieder zu belasten.

Nicht, damit du dich emotional zurücknimmst.

Nicht, damit du schönere Momente kleinmachst.

Sondern damit du erkennst, wann du Nähe wieder festmachen willst und wie du ihr diesmal mehr Raum gibst.

Wichtig ist nicht, dass du weniger Nähe willst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- woran du merkst, dass du Nähe zu schnell sichern willst
- wie deine neue Tempo-Logik aussieht
- was Sicherheit in Nähe für dich konkret bedeutet
- wo du Dosierung brauchst
- wie Zurückhaltung mit Führung für dich aussieht

1. Woran ich merke, dass ich Nähe wieder festhalten will

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Woran merke ich früh, dass ich Nähe gerade nicht nur genieße, sondern schon wieder festmachen will?

Welche inneren Impulse tauchen dann typischerweise bei mir auf?

Zum Beispiel: mehr wollen, den Moment verlängern, Bedeutung suchen, Sicherheit wollen, schneller werden.

Welche Situationen machen mich besonders anfällig dafür, Nähe sofort absichern zu wollen?

2. Wie Festhalten sich bei mir konkret zeigt

Hier geht es um dein Muster.

Wenn ich Nähe festhalten will, dann zeigt sich das bei mir meist so:

Was tue ich dann typischerweise zu viel?

Zum Beispiel: deuten, verlängern, mehr wollen, Nähe größer machen, Zukunft hineinlegen, empfindlicher reagieren.

Was verliere ich in solchen Momenten meist zuerst?

Zum Beispiel: Ruhe, Leichtigkeit, Offenheit, Gegenwartsbezug, Maß.

3. Meine neue Tempo-Logik

Hier liegt oft der entscheidende Unterschied.

Woran merke ich, dass ich innerlich zu schnell werde?

Was ist mein typisches Tempo-Eigentor in Momenten von Nähe?

Zum Beispiel: zu schnell mehr Bedeutung, mehr Verbindlichkeit oder mehr Sicherheit wollen.

Wie will ich Tempo diesmal anders führen?

Was tue ich bewusst nicht mehr, nur weil gerade etwas schön oder offen ist?

4. Sicherheit in Nähe statt Sicherheit aus Nähe

Diese Unterscheidung ist zentral.

Was bedeutet für mich: Sicherheit aus Nähe holen?

Woran merke ich, dass ich einen schönen Moment gerade benutzen will, um mich innerlich zu beruhigen?

Was bedeutet für mich stattdessen: Sicherheit in Nähe?

Wie will ich mich in Nähe innerlich ausrichten, damit ich weniger Halt von außen brauche?

5. Meine Dosierung

Nicht alles, was schön ist, muss sofort größer werden.

Wo neige ich dazu, schöne Momente sofort zu vergrößern?

Was wäre in meiner Situation eine gute Dosierung von Nähe?

Woran würde ich merken, dass ich einen Moment einfach stehen lassen kann, ohne ihn gleich weiterziehen zu müssen?

6. Zurückhaltung mit Führung

Hier geht es nicht um Rückzug, sondern um Maß.

Was bedeutet für mich: offen bleiben, ohne nach Nähe zu greifen?

Woran würde ich merken, dass ich in Nähe zwar da bin, aber nicht ziehe?

Was wäre bei mir eher Rückzug – und was wäre echte Zurückhaltung mit Führung?

7. Was schöne Momente in mir auslösen

Hier entsteht wichtige Ehrlichkeit.

Was machen schöne, weiche oder intime Momente typischerweise mit mir?

Worin kippe ich dann leicht?

Zum Beispiel: Hoffnungsschub, mehr Zukunft, mehr Verbindlichkeit,
Verlustangst, Empfindlichkeit.

Wie will ich schöne Momente diesmal anders führen?

8. Meine neuen Regeln für Nähe

Jetzt formulierst du deine Leitplanken.

Diese 3-5 Regeln helfen mir, Nähe freier und weniger fordernd zu führen:

Welche dieser Regeln ist für mich die wichtigste?

Welche Regel hätte mir früher in ähnlichen Situationen am meisten geholfen?

9. Meine No-Gos in Nähe

Hier schützt du die neue Qualität.

Diese Dinge will ich in Momenten von Nähe bewusst nicht mehr tun:

Beispiele:

sofort mehr daraus machen

schöne Momente zu schnell absichern wollen

aus Nähe gleich Zukunft machen

empfindlich werden, wenn danach wieder weniger kommt

Mein wichtigstes No-Go ist:

10. Mini-Check bei schönen oder nahen Momenten

Nutze diese Fragen direkt, wenn Nähe spürbar wird.

Was ist gerade real da?

Was daran ist einfach ein schöner Moment – und was mache ich innerlich schon daraus?

Will ich Nähe gerade erleben oder schon wieder festhalten?

Was wäre jetzt ein freier nächster Schritt – und was wäre schon wieder zu viel?

11. Mein Standardsatz für Nähe

Der Satz, der mich in Momenten von Nähe am besten führt, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei Hoffnung oder Festhalten wieder erdet, lautet:

12. Abschluss

Woran ich bei mir am schnellsten merke, dass aus Nähe wieder Festhalten wird:

Meine neue Tempo-Logik lautet:

Sicherheit in Nähe bedeutet für mich:

Meine wichtigste Regel für schöne Momente ist:

Woran ich mich beim nächsten Moment von Nähe erinnern will:

„Nähe wird nicht tragfähiger, wenn du sie festhältst. Sie wird tragfähiger, wenn du ihr genug Raum lässt, um von selbst zu bleiben.“

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