

A full-page background image of a man in a dark blue suit, white shirt, and dark tie, smiling and standing in a modern office with large windows. The text is overlaid on the top left and bottom left.

STEFAN
GEISSE

Arbeitsblatt Modul 22

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Die Trennung führen, statt dich treiben zu lassen

Mehr Führung, weniger Getriebenwerden im Trennungsprozess

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die Trennung klarer, würdevoller und aktiver zu führen, statt dich nur noch von Ereignissen, Gefühlen und äußeren Umständen treiben zu lassen.

Nicht, damit du hart wirst.

Nicht, damit du nichts mehr fühlst.

Sondern damit du erkennst, wo du aktuell in Reaktion festhängst und wie du wieder mehr Rahmen, Logik und Haltung in diesen Prozess bringst.

Wichtig ist nicht, dass du heute schon alles im Griff hast.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- wo du dich aktuell am stärksten getrieben fühlst
- was in dieser Phase mehr Rahmen braucht
- wo du aus Drama in Logik kommen musst
- welche Haltung du jetzt bewusst einnehmen willst
- was dein nächster geführter Schritt ist

1. Wo ich mich aktuell am stärksten getrieben fühle

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

In welchen Situationen fühle ich mich aktuell besonders ausgeliefert oder innerlich überrollt?

Was passiert dann typischerweise?

Zum Beispiel: Gedankenchaos, starke Reaktion auf Nachrichten, Hoffnungsschub, Wut, Rückzug, Ohnmacht.

Welche Themen oder Entwicklungen treiben mich gerade am meisten?

2. Wo mir aktuell Rahmen fehlt

Rahmen setzen ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wo fehlt mir in diesem Trennungsprozess aktuell am meisten Klarheit oder Ordnung?

Was läuft bei mir zu stark ungeordnet ineinander?

Zum Beispiel: Gefühle und Fakten, Hoffnung und Realität, Kontakt und Organisation, Schmerz und Handlung.

Was müsste klarer voneinander getrennt oder besser geführt werden?

3. Was bei mir aktuell noch zu viel Drama hat

Logik statt Drama ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche Themen mache ich innerlich gerade größer, diffuser oder dramatischer, als es mir hilft?

Woran merke ich, dass ich gerade eher im Drama bin als in Klarheit?

Was wäre bei genau diesem Thema die logischere, nüchternere Sicht?

4. Was gerade wirklich Realität ist

Hier entsteht Boden.

Welche Fakten oder Realitäten muss ich im Moment anerkennen, auch wenn sie mir weh tun?

Wo hänge ich innerlich noch mehr an Möglichkeit als an Realität?

Was wird klarer, wenn ich den aktuellen Zustand nüchtern benenne?

5. Wo ich wieder mehr aktive Führung brauche

Aktive Führung ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wo warte ich aktuell noch zu sehr darauf, dass etwas von außen Ruhe oder Klarheit bringt?

Was könnte ich in meiner Haltung, Ordnung oder Entscheidung selbst klarer führen?

Was ist mein Anteil an diesem Weg, den ich bewusst übernehmen kann?

6. Meine klare Haltung in diesem Prozess

Klare Haltung ist der vierte Kernhebel dieses Moduls.

Wie will ich mich in diesem Trennungsprozess führen?

Welche Haltung will ich nicht mehr einnehmen?

Zum Beispiel: Betteln, inneres Warten, Chaos, Härte aus Kränkung, ständiges Reagieren.

Welche Haltung will ich stattdessen bewusst verkörpern?

Zum Beispiel: Würde, Ruhe, Klarheit, Selbstachtung, Ordnung, Führung.

7. Mein Unterschied zwischen Gefühl und Führung

Hier wird es sehr praktisch.

Welche Gefühle sind gerade stark in mir?

Was davon ist Gefühl – und was davon will mich gerade zu übereiltem Verhalten treiben?

Wie kann ich diese Gefühle ernst nehmen, ohne ihnen sofort die Führung zu geben?

8. Was mein nächster geführter Schritt ist

Jetzt bringst du alles auf den Boden.

Was ist im Moment der nächste sinnvolle, würdige und klare Schritt?

Was wäre stattdessen nur eine Reaktion aus Druck, Ohnmacht oder innerer Unruhe?

Was hilft mir, beim nächsten Schritt mehr geführt und weniger getrieben zu sein?

9. Meine No-Gos im Trennungsprozess

Hier schützt du Würde und Ordnung.

Diese Dinge will ich in dieser Phase bewusst nicht mehr tun:

Beispiele:

impulsiv auf jede Nachricht reagieren

Hoffnung und Realität ständig vermischen

aus Schmerz sofort handeln

in Härte oder Chaos kippen

Mein wichtigstes No-Go ist:

10. Mein Führungsscheck für akute Momente

Nutze diese Fragen, wenn dich wieder etwas überrollt.

Was ist gerade konkret passiert?

Was davon ist Fakt – und was ist mein innerer Film dazu?

Was wäre jetzt bloße Reaktion?

Was wäre jetzt ein würdevoller nächster Schritt?

11. Mein neuer Standardsatz für diese Phase

Der Satz, der mich in diesem Trennungsprozess am besten führt, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei Chaos, Ohnmacht oder Reaktivität wieder erdet, lautet:

12. Abschluss

Am stärksten getrieben fühle ich mich aktuell bei:

Mehr Rahmen brauche ich besonders bei:

Meine klare Haltung in diesem Prozess lautet:

Mein nächster geführter Schritt ist:

Woran ich mich beim nächsten inneren Sturm erinnern will:

„Führung heißt nicht, dass dich die Trennung nicht trifft. Führung heißt, dass sie dich nicht jedes Mal wieder verliert.“

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