

A full-page photograph of a man in a dark blue suit, white shirt, and dark tie, smiling 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 23

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Kontakt und Organisatorisches klar regeln:

Praktisches klären, ohne innerlich wieder alles aufzumachen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Kontakt und organisatorische Themen so zu führen, dass sie nicht wieder zu Hoffnung, Doppeldeutigkeit oder emotionalem Chaos werden.

Nicht, damit du kalt wirst.

Nicht, damit du jeden Kontakt vermeidest.

Sondern damit du erkennst, wo Praktisches bei dir wieder zu innerer Schleife wird und wie du Kontakt klarer, funktionaler und weniger ambivalent führst.

Wichtig ist nicht, dass heute schon alles perfekt geregelt ist.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- wo Organisation bei dir wieder Hoffnung oder Reibung auslöst
- welche Kontaktregeln sinnvoll sind
- wo ein klarerer Logistik-Rahmen nötig ist
- wie funktionale Kommunikation für dich konkret aussieht
- wo du mehr Grenzlogik brauchst

1. Wo praktischer Kontakt mich aktuell wieder innerlich zurückzieht

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Bei welchen organisatorischen Themen werde ich innerlich schnell wieder unruhig, hoffnungsvoll oder gereizt?

Zum Beispiel: Kinder, Geld, Wohnung, Übergaben, Termine, Absprachen.

Woran merke ich, dass ein eigentlich sachliches Thema bei mir innerlich wieder mehr auslöst?

Welche Arten von Kontakt werfen mich emotional besonders schnell zurück?

2. Wo ich Organisatorisches wieder emotional auflade

Hier entsteht wichtige Ehrlichkeit.

Was mache ich innerlich aus einem sachlichen Kontakt oft noch zusätzlich?

Zum Beispiel: Hoffnung, Deutung, Kränkung, Streitfantasie, Sehnsucht, Ablehnung.

Was lese oder höre ich oft zwischen den Zeilen, obwohl es sachlich vielleicht gar nicht da ist?

Woran merke ich, dass ich Kontakt gerade nicht funktional, sondern emotional lese?

3. Meine Kontaktregeln

Kontaktregeln sind ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche 3-5 Regeln würden mir helfen, Kontakt klarer und weniger ambivalent zu führen?

Welche dieser Regeln ist aktuell am wichtigsten?

Welche Regel hätte mir in den letzten Wochen am meisten Unruhe erspart?

4. Mein Logistik-Rahmen

Der Logistik-Rahmen ist ein weiterer Kernhebel dieses Moduls.

Wo brauchen praktische Themen zwischen uns mehr Struktur?

Was läuft aktuell zu spontan, zu offen oder zu unklar?

Welche Themen, Abläufe oder Zuständigkeiten müssten klarer geregelt sein?

5. Funktionale Kommunikation statt verdeckter Beziehungsebene

Funktionale Kommunikation ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Was bedeutet für mich: klar, ruhig und funktional kommunizieren?

Woran würde ich merken, dass eine Nachricht oder Absprache ihren Zweck erfüllt – ohne dass ich innerlich wieder alles aufmache?

Was wäre bei mir eher funktionale Kommunikation – und was wäre schon wieder Hoffnung, Deutung oder Testen?

6. Wo ich mehr Grenzlogik brauche

Grenzlogik ist der vierte Kernhebel dieses Moduls.

Wo merke ich, dass Kontakt mir aktuell nicht hilft, sondern mich wieder bindet oder destabilisiert?

Was lasse ich aktuell noch zu, obwohl es mich innerlich immer wieder zurückzieht?

Welche Grenze wäre hier sinnvoll, ohne unnötig hart zu werden?

7. Hoffnung und Reibung durch Praktisches erkennen

Hier geht es um deine Muster.

Welche sachlichen Themen heizen bei mir eher Hoffnung an?

Welche sachlichen Themen kippen bei uns schnell in Streit oder emotionale Aufladung?

Was ist der Unterschied zwischen einem funktionalen Austausch und einem Kontakt, der mich wieder in alte Schleifen zieht?

8. Meine No-Gos bei organisatorischem Kontakt

Hier schützt du Klarheit.

Diese Dinge will ich bei praktischem Kontakt bewusst nicht mehr tun:

Beispiele:

zwischen den Zeilen Hoffnung lesen

spontane emotionale Themen mit Praktischem vermischen

sofort auf jeden Kontakt aufspringen

sachliche Themen innerlich zu groß machen

Mein wichtigstes No-Go ist:

9. Mein Führungsscheck vor oder nach Kontakt

Nutze diese Fragen direkt vor oder nach einem organisatorischen Austausch.

Was ist hier gerade wirklich das sachliche Thema?

Was läuft innerlich bei mir zusätzlich mit?

Ist dieser Kontakt gerade funktional – oder wird er für mich schon wieder bedeutungsschwer?

Was wäre jetzt eine klare, ruhige und zweckmäßige Form von Kontakt?

10. Mein neuer Standard für Kontakt in Pfad B

Wie will ich Kontakt und Organisation in dieser Phase grundsätzlich führen?

Was soll sich in meiner Art zu kommunizieren konkret verändern?

Woran würde ich merken, dass Praktisches bei mir wirklich praktischer wird?

11. Mein Standardsatz für diesen Bereich

Der Satz, der mich bei praktischem Kontakt am besten führt, lautet:

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

12. Abschluss

Praktischer Kontakt zieht mich aktuell besonders zurück bei:

Meine wichtigste Kontaktregel lautet:

Mehr Logistik-Rahmen brauche ich bei:

Funktionale Kommunikation heißt für mich:

Woran ich mich beim nächsten sachlichen Kontakt erinnern will:

„Klarer Kontakt heißt nicht weniger Menschlichkeit. Klarer Kontakt heißt, dass Praktisches nicht wieder deine innere Freiheit unterläuft.“

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