

Arbeitsblatt Modul 24

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Für deine Kinder klar und verlässlich da sein

Meine Vaterrolle in der Trennung klar führen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Vaterrolle in dieser Phase klarer, ruhiger und verlässlicher zu führen.

Nicht, damit du perfekt wirst.

Nicht, damit du nichts mehr fühlst.

Sondern damit du erkennst, wo Schuld, Angst oder Hilflosigkeit dich aktuell unklar machen und was deine Kinder von dir jetzt wirklich brauchen.

Wichtig ist nicht, dass du heute schon alles lösen kannst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- wo Schuld, Angst oder Hilflosigkeit dich aktuell unklar machen
- wie du deine Vaterrolle bewusst führen willst
- was Kindern in deiner Situation wirklich Schutz gibt
- welche Co-Parenting-Grundsätze dir Orientierung geben
- wie du Schuld von Verantwortung unterscheiden willst

1. Wo mich das Thema Kinder aktuell am stärksten trifft

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Welche Gedanken oder Situationen rund um meine Kinder treffen mich aktuell am stärksten?

Woran merke ich, dass mich dieses Thema innerlich besonders auflädt?

Welche Sorgen tauchen immer wieder auf?

Zum Beispiel: Wie erleben die Kinder das? Bin ich genug da? Was verlieren sie?
Was richte ich an?

2. Wo Schuld, Angst oder Hilflosigkeit mich unklar machen

Hier entsteht wichtige Ehrlichkeit.

In welchen Situationen handle ich rund um meine Kinder eher aus Schuld als aus Klarheit?

Wo merke ich Angst oder Hilflosigkeit statt ruhiger Führung?

Was tue ich dann typischerweise zu viel oder zu wenig?

Zum Beispiel: nachgeben, kompensieren, vermeiden, mich zurückziehen, überreagieren, alles richtig machen wollen.

3. Meine Vaterrollen-Klarheit

Vaterrollen-Klarheit ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wer will ich in dieser Phase als Vater sein?

Wie sollen meine Kinder mich jetzt erleben?

Zum Beispiel: ruhig, präsent, verlässlich, klar, liebevoll, berechenbar.

Was will ich als Vater in dieser Phase auf keinen Fall verkörpern?

Zum Beispiel: Chaos, Schuldsteuerung, Unberechenbarkeit, verdeckten Konflikt, emotionale Überforderung.

4. Was meinen Kindern jetzt wirklich Schutz gibt

Kinder-Schutzlogik ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Was brauchen meine Kinder in dieser Situation wahrscheinlich am meisten?

Was würde ihnen eher Halt geben?

Was würde sie eher zusätzlich belasten?

Wo verwechsle ich gerade vielleicht meinen Schuldimpuls mit echtem Schutz für die Kinder?

5. Schuld und Verantwortung unterscheiden

Entlastung von Schuld ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Woran merke ich, dass gerade eher Schuld aus mir handelt?

Woran würde ich erkennen, dass ich aus Verantwortung handle?

Was ist in Bezug auf meine Kinder gerade Verantwortung – und was ist eher innere Wiedergutmachung?

6. Meine Co-Parenting-Grundsätze

Co-Parenting-Grundsätze sind ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche 3-5 Grundsätze sollen mein Verhalten als Vater in dieser Phase leiten?

Was gehört auf die Elternebene – und darf nicht über die Kinder laufen?

Welche Dynamik zwischen den Erwachsenen will ich bewusst nicht über die Kinder austragen?

7. Wo ich als Vater mehr Ruhe und Verlässlichkeit hineinbringen will

Hier wird es praktisch.

In welchen Situationen will ich als Vater ruhiger und klarer werden?

Was würden meine Kinder in diesen Situationen konkret von mir brauchen?

Was hilft mir, in angespannten Momenten berechenbar statt getrieben zu bleiben?

8. Meine No-Gos als Vater in dieser Phase

Hier schützt du deine Klarheit und die Kinder.

Diese Dinge will ich in Bezug auf meine Kinder bewusst nicht mehr tun:

Beispiele:

aus Schuld handeln statt aus Klarheit

Kinder emotional mit Erwachsenenthemen belasten

Konflikte indirekt über Betreuung oder Kommunikation austragen

aus innerer Not alles weich oder unklar machen

Mein wichtigstes No-Go ist:

9. Mein Führungsscheck bei Kinder-Themen

Nutze diese Fragen, wenn dich etwas rund um die Kinder stark trifft.

Was brauchen meine Kinder gerade wirklich?

Was will meine Schuld oder Angst gerade tun?

Was wäre jetzt ruhige Vaterführung statt getriebener Reaktion?

Was gibt meinen Kindern hier mehr Halt und Verlässlichkeit?

10. Mein neuer Standard als Vater in Pfad B

Wie will ich meine Vaterrolle in dieser Phase grundsätzlich führen?

Woran würde ich merken, dass ich als Vater ruhiger und verlässlicher geworden bin?

Was sollen meine Kinder rückblickend über mich in dieser Phase erlebt haben?

11. Mein Standardsatz für meine Vaterrolle

Der Satz, der mich als Vater in dieser Phase am besten führt, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei Schuld oder Angst wieder erdet, lautet:

12. Abschluss

Am stärksten trifft mich beim Thema Kinder aktuell:

Meine Vaterrolle will ich in dieser Phase so führen:

Was meinen Kindern wirklich Schutz gibt, ist:

Mein wichtigster Co-Parenting-Grundsatz lautet:

Woran ich mich beim nächsten Kinder-Thema erinnern will:

„Kinder brauchen in der Trennung nicht den Vater, der alles perfekt macht. Sie brauchen den Vater, der trotz eigener Erschütterung verlässlich bleibt.“

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