

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 27

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Deinen neuen Kurs als Mann aufbauen

Aus Trennung wieder Richtung machen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, aus Pfad B nicht nur ein Ende, sondern einen neuen eigenen Kurs zu machen.

Nicht, damit du dich neu erfindest.

Nicht, damit du sofort einen perfekten Lebensplan hast.

Sondern damit du erkennst, wo du noch über Verlust definiert bist und wie du wieder bewusster Richtung, Standards und Neuaufbau wählst.

Wichtig ist nicht, dass heute schon alles klar ist.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- wo du noch in der Rolle des Verlassenen hängst
- welches neue Selbstbild du im Verhalten aufbauen willst
- welche Zukunftsstandards dich leiten sollen
- worauf du dich jetzt bewusst ausrichten willst
- was für dich bewusster Neuaufbau konkret bedeutet

1. Wo ich noch in der Rolle des Verlassenen hänge

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Woran merke ich, dass ich mich innerlich noch stark über das Ende oder den Verlust definiere?

In welchen Situationen erlebe ich mich noch eher als der, dem etwas passiert ist, statt als Mann mit eigenem Kurs?

Welche Gedanken, Haltungen oder Gewohnheiten halten diese Rolle bei mir am Leben?

2. Wie meine Zwischenwelt aktuell aussieht

Hier entsteht Ehrlichkeit.

Wo funktioniere ich zwar, aber baue innerlich noch wenig auf?

Was wirkt bei mir schon stabiler – und wo fehlt noch echte Richtung?

Woran merke ich, dass ich eher „weitermache“ als bewusst neu aufbreche?

3. Mein neues Selbstbild im Verhalten

Neues Selbstbild im Verhalten ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wie will ich mich ab jetzt als Mann im Alltag konkret führen?

Wie will ich auftreten, entscheiden und leben, wenn ich mich weniger als Verlassener und mehr als Mann auf neuem Kurs erlebe?

Welche 3 Eigenschaften oder Haltungen sollen in meinem Verhalten sichtbarer werden?

4. Meine Zukunftsstandards

Zukunftsstandards sind ein Kernhebel dieses Moduls.

Wie will ich in Zukunft mit mir selbst umgehen?

Welche Standards sollen mein Leben ab jetzt in diesen Bereichen prägen?

Alltag:

Gesundheit / Körper:

Arbeit / Verantwortung:

Beziehungen / Kontakt:

Vatersein / Familie:

Innere Haltung / Würde:

5. Wofür ich jetzt bewusst Richtung wählen will

Richtung ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Worauf will ich mich in den nächsten Monaten bewusst ausrichten?

Was will ich nicht nur hinter mir lassen, sondern wirklich aufbauen?

Welche 3 Themen oder Lebensbereiche sollen jetzt wieder Richtung bekommen?

6. Mein bewusster Neuaufbau

Bewusster Neuaufbau ist der vierte Kernhebel dieses Moduls.

Was bedeutet für mich konkret: Ich baue mein Leben jetzt bewusst neu auf?

Welche kleinen, realen Schritte gehören für mich zu diesem Neuaufbau?

Wo warte ich aktuell noch zu sehr darauf, dass etwas „von selbst“ entsteht, statt es bewusst zu bauen?

7. Was ich nicht mehr von meinem Verlust her leben will

Hier wird es klar.

Welche Denk- oder Lebenslogik will ich bewusst hinter mir lassen?

Zum Beispiel: Mangel, Warten, Reagieren, Selbstmitleid, Identität über Scheitern, Zwischenwelt.

Was soll mein Leben künftig weniger bestimmen?

Was soll mein Leben stattdessen stärker bestimmen?

8. Meine No-Gos für die Zwischenwelt

Hier schützt du deinen neuen Kurs.

Diese Dinge will ich bewusst nicht länger als Normalzustand akzeptieren:

Beispiele:

nur funktionieren statt aufzubauen

mich weiter primär über Verlust definieren

ohne Richtung durch Wochen und Monate gehen

warten, bis Motivation oder Klarheit „von selbst“ kommt

Mein wichtigstes No-Go ist:

9. Mein Führungsscheck für den neuen Kurs

Nutze diese Fragen, wenn du prüfen willst, ob du gerade eher in der Zwischenwelt hängst oder wirklich aufbaust.

Was an meinem aktuellen Leben ist schon bewusst aufgebaut – und was läuft noch zu reaktiv?

Führe ich mich gerade mehr aus Richtung oder mehr aus Verlust?

Was wäre jetzt ein kleiner Schritt in meinen neuen Kurs statt nur weiteres Funktionieren?

Was stärkt mein Selbstbild als Mann auf neuem Kurs?

10. Mein neuer Standard als Mann in Pfad B

Wenn ich diesen neuen Kurs in einem Satz beschreiben müsste, dann soll mein Leben ab jetzt so aussehen:

Und so will ich mich dabei als Mann führen:

11. Mein Standardsatz für Richtung und Neuaufbau

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

Ein zweiter Satz, der mich bei Zwischenwelt, Trägheit oder Verlustlogik wieder ausrichtet, lautet:

12. Abschluss

Ich hänge noch in der Rolle des Verlassenen bei:

Mein neues Selbstbild im Verhalten lautet:

Mein wichtigster Zukunftsstandard ist:

Mein nächster bewusster Aufbauschritt ist:

Woran ich in einigen Wochen erkennen will, dass ich wirklich auf neuem Kurs bin:

„Ein neuer Kurs beginnt selten mit einem großen Wendepunkt. Er beginnt oft mit einem Mann, der aufhört, sich nur noch über das zu definieren, was zu Ende gegangen ist.“

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