

Arbeitsblatt Modul 29

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Rückfälle früh erkennen und rechtzeitig gegensteuern

Früh genug merken, wann du wieder abrutschst

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Rückfallmuster so früh zu erkennen, dass du nicht erst handeln musst, wenn du schon wieder voll in Grübeln, Hoffnung, Druck oder alten Automatismen drin bist.

Nicht, damit du dich ständig kontrollierst.

Nicht, damit du aus jedem schwierigen Tag gleich ein Drama machst.

Sondern damit du die Vorläufer kennst, deine Warnsignale ernst nimmst und früher gegensteuerst.

Wichtig ist nicht, dass du nie mehr kippst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- welche Frühwarnzeichen es bei dir gibt
- welche Rückfallmarker du klar benennen kannst
- was deine persönlichen Warnsignale sind
- wo du typischerweise zu spät reagierst
- wie deine Gegensteuerungslogik konkret aussieht

1. Wo Rückfälle bei mir typischerweise beginnen

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

In welchen Bereichen oder Situationen beginne ich typischerweise zuerst zu kippen?

Zum Beispiel: Grübeln, Hoffnung, Kontaktdeutung, Druck, Einsamkeit, Nachlässigkeit, innere Unruhe.

Woran merke ich im Rückblick, dass ein Rückfall bei mir meistens nicht plötzlich, sondern schleichend beginnt?

Welche Muster kommen bei mir immer wieder zurück?

2. Meine Frühwarnzeichen

Frühwarnzeichen sind ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche ersten kleinen Veränderungen zeigen mir, dass etwas in mir gerade wieder unsauber wird?

Was wird bei mir zuerst mehr?

Zum Beispiel: Gedanken, innere Unruhe, Hoffnung, Reaktivität, Bedeutungsaufladung, Leerlauf, Sehnsucht.

Was wird bei mir zuerst weniger?

Zum Beispiel: Klarheit, Struktur, Realitätssinn, Führung, Ruhe, Selbstachtung, Konsequenz.

3. Meine Rückfallmarker

Rückfallmarker sind ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche konkreten Marker zeigen mir: Jetzt kippt nicht nur meine Stimmung, jetzt kippt mein Muster?

Welche Verhaltensweisen sind bei mir klare Rückfallmarker?

Zum Beispiel: zwischen den Zeilen lesen, wieder hoffen, Kontakte gedanklich aufblasen, Abende offenlassen, Regeln schleifen lassen.

Welche Marker habe ich in der Vergangenheit zu lange verharmlost?

4. Meine persönlichen Warnsignale

Persönliche Warnsignale sind ein Kernhebel dieses Moduls.

Wie kündigt sich ein Abrutschen bei mir ganz persönlich an?

Was denke, fühle oder tue ich dann typischerweise?

Woran würden andere vielleicht sogar früher merken, dass ich gerade kippe?

5. Wo ich typischerweise zu spät reagiere

Hier wird es ehrlich.

Bei welchen Themen oder Mustern reagiere ich meistens erst, wenn ich schon deutlich weiter drin bin?

Warum nehme ich genau diese Signale oft zu spät ernst?

Zum Beispiel: weil sie harmlos wirken, weil ich sie rechtfertige, weil ich sie nicht wahrhaben will, weil sie sich vertraut anfühlen.

Was wäre hier ein früherer, reiferer Umgang?

6. Meine Gegensteuerungslogik

Gegensteuerungslogik ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wenn dieses Frühwarnzeichen auftaucht, tue ich künftig bewusst Folgendes:

Wenn dieser Rückfallmarker auftaucht, stoppe ich künftig hier:

Welche 3 konkreten Gegensteuerungen helfen mir am besten?

7. Meine ersten 10 Prozent erkennen

Hier liegt der Schlüssel dieses Moduls.

Woran merke ich die ersten 10 Prozent eines Rückfalls?

Was passiert bei mir typischerweise, bevor es wirklich problematisch wird?

Welche kleine innere oder äußere Verschiebung will ich künftig ernster nehmen?

8. Was ich bei Rückfallbeginn bewusst nicht mehr tue

Hier schützt du deinen Fortschritt.

Diese Dinge will ich bei ersten Warnzeichen bewusst nicht mehr tun:

Beispiele:

das Ganze kleinreden

erst einmal weiterlaufen lassen

hoffen, dass es sich von selbst wieder fängt

wieder in Film statt Realität gehen

Mein wichtigstes No-Go bei Rückfallbeginn ist:

9. Mein Führungsscheck für unsaubere Phasen

Nutze diese Fragen, wenn du merkst, dass etwas in dir kippt.

Was sind hier gerade die ersten 10 Prozent des Rückfalls?

Welche Warnsignale sehe ich gerade?

Was daran ist bei mir ein bekanntes Muster und kein Zufall?

Was ist jetzt meine früheste sinnvolle Gegensteuerung?

10. Mein Rückfallprofil in einem Satz

Wenn ich mein typisches Rückfallmuster in einem Satz beschreiben müsste, dann lautet es:

Und mein wichtigster Gegenimpuls dazu lautet:

11. Mein Standardsatz für Frühwarnzeichen

Der Satz, der mich bei ersten Warnzeichen am besten führt, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei schleichendem Abrutschen wieder wach macht, lautet:

12. Abschluss

Meine häufigsten Frühwarnzeichen sind:

Mein klarster Rückfallmarker ist:

Mein typisches persönliches Warnsignal ist:

Meine wichtigste Gegensteuerung ist:

Woran ich mich beim nächsten schleichenden Abrutschen erinnern will:

„Ein Rückfall wird oft nicht dort entschieden, wo er sichtbar wird. Er wird dort entschieden, wo ein Mann seine ersten Warnzeichen entweder ernst nimmt – oder wieder übergeht.“

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