

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 3

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Anders auftreten, ohne große Worte

Anders auftreten, ohne große Worte

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein Auftreten in der Beziehungskrise ehrlicher und klarer zu sehen.

Nicht, damit du eine Rolle spielst.

Nicht, damit du „cooler“ wirkst.

Sondern damit du erkennst, wo du noch aus Unruhe, Hoffnung oder Wirkungssuche handelst – und wie du stattdessen ruhiger, klarer und tragfähiger auftreten kannst.

Wichtig ist nicht, dass du dich perfekt analysierst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- woran man bei dir noch zu viel Zug merkt
- in welchen Situationen du zu viel erklärst oder reagierst
- wie dein neuer Standard im Auftreten aussehen soll
- was du in den nächsten Tagen bewusst weniger tust

1. Mein aktuelles Auftreten ehrlich betrachtet

Beantworte die Fragen kurz, direkt und ohne Schönreden.

Wie wirke ich im Moment vermutlich oft, wenn ich innerlich unter Druck bin?

Woran merkt man bei mir, dass ich gerade etwas auslösen oder absichern will?

Was ist mein typisches Muster: eher Rückzug oder eher zu viel Erklärung?

Wie verhalte ich mich, wenn ich Angst habe, falsch verstanden zu werden oder etwas zu verlieren?

2. Woran man bei mir noch zu viel Zug merkt

Hier geht es um Ehrlichkeit, nicht um Schuld.

In welchen Situationen werde ich schnell unruhig oder suchend?

Zum Beispiel: nach einer Nachricht, nach Distanz, vor Gesprächen, wenn sie freundlich ist, wenn sie kühl ist.

Woran merkt man dann bei mir zu viel Zug?

Zum Beispiel: ich erkläre zu viel, ich schreibe schnell zurück, ich will etwas richtigstellen, ich werde überaufmerksam, ich passe mich an.

Was davon wirkt nach außen vermutlich bedürftiger oder getriebener, als ich es eigentlich will?

3. Mein bisheriges Eigentor im Auftreten

Was ist mein häufigstes Eigentor in der Art, wie ich auftrete?

Was will ich damit innerlich eigentlich erreichen?

Zum Beispiel: Sicherheit, Nähe, Entlastung, Verständnis, Kontrolle, Bestätigung.

Warum schwächt mich dieses Verhalten langfristig eher, statt mich zu stärken?

4. Wie mein neuer Standard aussehen soll

Jetzt wird es konkret.

Wie möchte ich stattdessen wirken?

Zum Beispiel: ruhiger, klarer, weniger erklärend, weniger drängend, mehr bei mir.

Was ist der wichtigste Unterschied zwischen meinem alten und meinem neuen Auftreten?

Was möchte ich in meinem Auftreten bewusster weglassen?

Was möchte ich stattdessen stärken?

5. Weniger Worte, mehr Stand

In welchen Situationen rede oder erkläre ich im Moment noch zu viel?

Was davon ist wirklich nötig – und was ist eher Spannungsabbau?

Woran würde ich merken, dass ich weniger sage, aber klarer wirke?

Welcher Satz hilft mir, bevor ich zu viel erkläre?

6. Mein Auftreten in konkreten Alltagssituationen

Gehe die Situationen durch, die für dich realistisch sind.

Wenn sie sich meldet

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn sie distanziert ist

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn ein Gespräch entsteht

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn Hoffnung in mir hochkommt

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn ich mich missverstanden fühle

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

7. Meine No-Gos im Auftreten

Diese Dinge lasse ich ab jetzt bewusster:

Dieses Verhalten will ich nicht länger mit „ich meine es ja nur gut“ entschuldigen:

8. Mein neuer Standard für die nächsten 7 Tage

So will ich in den nächsten 7 Tagen bewusster auftreten:

Daran merke ich, dass ich mehr Stand und weniger Zug habe:

Wenn ich merke, dass ich wieder etwas beweisen oder auslösen will, dann tue ich Folgendes:

9. Mini-Check nach Kontakt oder heiklen Situationen

Nutze diese Fragen direkt nach einer konkreten Situation.

War ich eher bei mir oder eher bei ihrer Reaktion?

☐ eher bei mir

☐ gemischt

☐ eher bei ihr

Habe ich mehr gesagt oder getan, als eigentlich nötig war?

☐ ja

☐ teilweise

☐ nein

Wollte ich gerade etwas klären – oder vor allem meine Spannung loswerden?

Was war in dieser Situation mein stärkster Moment?

Was würde ich beim nächsten Mal klarer machen?

10. Abschluss

Mein wichtigster Satz aus diesem Modul:

Das will ich ab jetzt in meinem Auftreten konkret verändern:

Woran ich mich in den nächsten Tagen erinnern will:

„Du musst nicht mehr sagen, um glaubwürdig zu wirken. Du musst ruhiger stehen.“

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