

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 30

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Wenn du kippst: schnell wieder in Führung kommen

Aus einem Kippen keinen Absturz machen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, mit Fehlritten und Rückschlägen so umzugehen, dass sie dich nicht wieder tagelang oder wochenlang aus der Führung werfen.

Nicht, damit du Fehler schönredest.

Nicht, damit dir alles egal wird.

Sondern damit du erkennst, wie dein typisches Kippmuster aussieht und wie du schneller unterbrichst, korrigierst und zurückkommst.

Wichtig ist nicht, dass du nie mehr kippst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- wie dein typisches Kippmuster nach einem Fehltritt aussieht
- was dein Reset-Protokoll ist
- wo du deine Spirale früher unterbrechen musst
- wie Fehlerkorrektur bei dir konkret aussieht
- was dir hilft, schneller zurück in Führung zu kommen

1. Wie mein typisches Kippmuster aussieht

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Was sind die typischen Situationen, in denen ich kippe?

Zum Beispiel: ich schreibe etwas, ich öffne wieder Kontakt, ich verliere Haltung, ich werde emotional überrollt, ich handle aus Hoffnung, Druck oder Schmerz.

Was passiert direkt nach dem Kippen typischerweise in mir?

Was ist mein bekanntes Muster nach einem Fehltritt?

Zum Beispiel: Grübeln, Selbstabwertung, Rechtfertigung, Panik, mehr Kontakt, mehr Drama, tagelanges Nachhängen.

2. Was aus einem Fehltritt bei mir oft unnötig einen Absturz macht

Hier entsteht Ehrlichkeit.

Was ist bei mir oft nicht nur der Fehler selbst, sondern die Spirale danach?

Welche Geschichte erzähle ich mir nach einem Kippen schnell über mich selbst?

Zum Beispiel: Ich bin wieder ganz am Anfang. Ich kann es doch nicht. Jetzt ist alles wieder kaputt.

Wodurch verliere ich nach einem Fehltritt oft mehr Stabilität als nötig?

3. Mein Reset-Protokoll

Das Reset-Protokoll ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Was tue ich künftig sofort, wenn ich merke: Ich bin gerade gekippt?

Welche 3 Schritte gehören zu meinem persönlichen Reset-Protokoll?

Was bringt mich in den ersten Minuten nach einem Fehltritt am ehesten zurück auf Boden?

4. Meine Unterbrechungslogik

Unterbrechungslogik ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wo muss ich meine typische Spirale künftig früher unterbrechen?

Was will ich nach einem Kippen bewusst nicht weiterführen?

Zum Beispiel: mehr schreiben, mehr erklären, weiter deuten, mich weiter reinsteigern, mich weiter abwerten.

Welcher innere oder äußere Stopp ist für mich hier am wichtigsten?

5. Meine Fehlerkorrektur

Fehlerkorrektur ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wie sieht bei mir eine klare, ruhige Fehlerkorrektur aus?

Was heißt konkret: Ich korrigiere, statt mich zu verurteilen?

Welche Fehlritte brauchen bei mir eher innere Regulierung – und welche eher äußere Korrektur?

6. Wie ich schneller zurück in Führung komme

Schnelle Rückkehr in Führung ist der vierte Kernhebel dieses Moduls.

Was hilft mir am meisten, nach einem Fehltritt schnell wieder klarer zu werden?

Woran würde ich merken, dass ich diesmal schneller zurückkomme als früher?

Was verlängert bei mir die Zeit draußen unnötig?

7. Mein Unterschied zwischen Verantwortung und Selbstbestrafung

Hier wird es sehr wichtig.

Woran merke ich, dass ich nach einem Fehler eher in Selbstbestrafung kippe?

Woran würde ich erkennen, dass ich gerade aus Verantwortung handle?

Was ist für mich klare Verantwortung – und was ist nur innere Härte gegen mich selbst?

8. Meine No-Gos nach einem Fehltritt

Hier schützt du deinen Fortschritt.

Diese Dinge will ich nach einem Kippen bewusst nicht mehr tun:

Beispiele:

aus einem Fehler sofort eine Identitätsgeschichte machen

weiter in Kontakt oder Erklärung gehen

mich stunden- oder tagelang abwerten

die Spirale weiterlaufen lassen, statt sie zu stoppen

Mein wichtigstes No-Go ist:

9. Mein Führungsscheck direkt nach dem Kippen

Nutze diese Fragen unmittelbar nach einem Fehltritt.

Was ist hier gerade wirklich passiert?

Was ist der eigentliche Fehltritt – und was ist die Spirale, die ich jetzt nicht auch noch weiterfüttern will?

Was ist jetzt mein nächster führender Schritt?

Wie komme ich von hier aus möglichst schnell zurück in Führung?

10. Mein persönliches Rückkehr-Protokoll in einem Satz

Wenn ich gekippt bin, will ich mich künftig so führen:

Und mein wichtigster Rückkehrrsatz lautet:

11. Mein Standardsatz für Fehlritte und Rückkehr

Der Satz, der mich nach einem Kippen am besten führt, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei Selbstabwertung oder Scheiternserzählung wieder erdet, lautet:

12. Abschluss

Mein typisches Kippmuster nach einem Fehltritt ist:

Mein Reset-Protokoll beginnt mit:

Meine wichtigste Unterbrechung ist:

Meine klarste Fehlerkorrektur ist:

Woran ich mich beim nächsten Kippen erinnern will:

„Reife zeigt sich nicht darin, dass ein Mann nie mehr fällt. Reife zeigt sich darin, dass er nach einem Fehltritt nicht liegen 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