

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 32

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

So bleibst du im Alltag auf Kurs

Deinen neuen Kurs im Alltag wirklich verankern

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Veränderung so in deinem normalen Leben zu verankern, dass sie nicht nur unter Druck funktioniert, sondern auch im Alltag trägt.

Nicht, damit du dein Leben überkontrollierst.

Nicht, damit du ständig an dir arbeitest.

Sondern damit du erkennst, wie dein neuer Kurs im Verhalten, in Routinen und in bewusster Wiederholung alltagstauglich wird.

Wichtig ist nicht, dass hier alles perfekt ist.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- wo im Alltag alte Automatismen noch anklopfen
- wie du Identität über Verhalten verankern willst
- welche Alltagsroutinen dich wirklich tragen
- was du bewusst wiederholen willst
- wie du künftig ruhig Kurskorrektur machst

1. Wo im Alltag alte Automatismen noch anklopfen

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

In welchen Alltagssituationen werde ich aktuell noch leicht weich, unklar oder reaktiv?

Zum Beispiel: morgens ohne Fokus, abends mit Leerlauf, in Kontaktmomenten, bei Stress, bei Müdigkeit, in Übergängen.

Woran merke ich, dass mein neuer Kurs im Alltag noch nicht überall stabil genug verankert ist?

Welche alten Automatismen klopfen am ehesten wieder an, wenn es ruhiger wird?

2. Wie ich meine Identität über Verhalten verankern will

Identitätsverankerung im Verhalten ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wie will ich mich im Alltag konkret führen, damit mein neuer Kurs sichtbar wird?

Woran würde ich im Verhalten merken, dass ich nicht nur „anders denke“, sondern wirklich anders lebe?

Welche 3 Verhaltensweisen sollen meinen neuen Kurs im Alltag besonders sichtbar machen?

3. Meine Alltagsroutinen

Alltagsroutine ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche Routinen würden meinen Alltag aktuell am stärksten stabilisieren?

Welche 3 Alltagsroutinen sollen meinen Kurs konkret tragen?

Welche dieser Routinen ist mein wichtigster Alltagsanker?

4. Was ich bewusst wiederholen will

Bewusste Wiederholung ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Welche Haltungen, Regeln oder Verhaltensweisen will ich bewusst so oft wiederholen, bis sie normaler werden?

Was hat sich bereits bewährt und soll jetzt nicht nur verstanden, sondern eingeübt werden?

Wo brauche ich weniger Neues und mehr Wiederholung des Richtigen?

5. Wie ich ruhig Kurskorrektur mache

Kurskorrektur ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Woran merke ich, dass mein Kurs gerade nicht bricht, aber weicher wird?

Wie will ich künftig kleine Abweichungen ruhiger und früher korrigieren?

Was wäre bei mir eine gute kleine Kurskorrektur statt großes Drama?

6. Was meinen Alltag bisher noch unnötig verwässert

Hier entsteht Nüchternheit.

Welche Gewohnheiten, Lücken oder offenen Stellen machen meinen Alltag aktuell unnötig weich?

Wo lasse ich noch zu viel offen, obwohl mir mehr Form guttun würde?

Was davon will ich künftig nicht mehr einfach laufen lassen?

7. Mein Alltag als Ausdruck meines neuen Kurses

Hier wird dein Kurs greifbar.

Wenn mein Alltag meinen neuen Kurs wirklich spiegeln würde, was wäre dann anders?

Wie würden ein guter Tag, ein guter Abend und eine gute Woche dann aussehen?

Woran würde ich selbst spüren: Das ist nicht nur noch Krise-Management, das ist mein neues Leben?

8. Meine No-Gos im normalen Alltag

Hier schützt du deine Verankerung.

Diese Dinge will ich im Alltag bewusst nicht wieder normalisieren:

Beispiele:

Standards nur unter Druck ernst nehmen

Leerlauf wieder führungslos lassen

alte Reaktivität kleinreden

Routinen schleifen lassen und auf Motivation hoffen

Mein wichtigstes No-Go im Alltag ist:

9. Mein Führungsscheck für den normalen Alltag

Nutze diese Fragen regelmäßig.

Wo im Alltag bin ich gerade klar auf Kurs – und wo werde ich wieder weich?

Welche Routinen tragen mich aktuell gut – und welche fehlen oder schleifen sich aus?

Was will ich diese Woche bewusst wiederholen, statt etwas Neues anzufangen?

Was ist jetzt meine ruhigste und klarste Kurskorrektur?

10. Mein Standardsatz für Alltagstragfähigkeit

Der Satz, der meinen neuen Kurs im Alltag am besten zusammenfasst, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei Nachlässigkeit oder schleichender Verwässerung wieder ausrichtet, lautet:

11. Abschluss

Alte Automatismen klopfen bei mir besonders an bei:

Mein wichtigster Verhaltensanker ist:

Meine wichtigste Alltagsroutine ist:

Meine wichtigste bewusste Wiederholung ist:

Woran ich mich im normalen Alltag immer wieder erinnern will:

„Dein neuer Kurs ist erst dann wirklich deiner, wenn er nicht nur in Ausnahmezuständen gilt, sondern im normalen Leben Form bekommt.“

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