

A full-page photograph of a man in a dark blue suit, white shirt, and dark tie, smiling at the camera. He is standing in a modern office environment with large windows in the background. The text 'STEFAN GEISSE' is in the top left corner, and a semi-transparent dark blue box with white text is in the lower half of the image.

STEFAN
GEISSE

Arbeitsblatt Modul 4

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Kontakt halten, ohne zu drängen

Kontakt halten, ohne zu drängen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Kontakt in dieser Phase bewusster und ruhiger zu führen.

Nicht mit Spielchen.

Nicht mit Taktik.

Sondern mit mehr Klarheit darüber, wann Kontakt stimmig ist, wann du kippst und wie du Verbindung offen hältst, ohne Druck zu erzeugen.

Wichtig ist nicht, dass du ab heute jede Nachricht perfekt schreibst.

Wichtig ist, dass du klarer erkennst:

- worin du im Kontakt typischerweise kippst
- was dein häufigstes Eigentor ist
- wie dein neuer Standard für Kontakt aussieht
- was du tust, wenn Kontakt dich innerlich hochzieht

1. Mein aktueller Umgang mit Kontakt

Beantworte die Fragen kurz, direkt und ehrlich.

Wie erlebe ich Kontakt mit ihr im Moment?

Was ist für mich gerade am schwierigsten: Kontakt, kein Kontakt oder unklarer Kontakt?

Was löst Kontakt im Moment am häufigsten in mir aus?

Zum Beispiel: Hoffnung, Angst, Druck, Erleichterung, Kopfkino, Sehnsucht, Unsicherheit.

Was ist mein typischer Reflex, wenn sie sich meldet?

Was ist mein typischer Reflex, wenn sie sich nicht meldet?

2. Woran ich im Kontakt kippe

Hier geht es nicht um Schuld. Hier geht es um Führung.

In welchen Kontaktsituationen werde ich schnell unruhig?

Zum Beispiel: wenn sie kurz antwortet, freundlich ist, nicht reagiert, etwas offen lässt, ein guter Moment da ist.

Woran merkt man dann bei mir zu viel Zug?

Zum Beispiel: ich schreibe zu schnell zurück, ich formuliere länger, ich will etwas klarstellen, ich hoffe zu viel, ich lege nach.

Was ist mein häufigstes Eigentor im Kontakt?

Was will ich mit diesem Verhalten innerlich eigentlich erreichen?

Zum Beispiel: Sicherheit, Entlastung, Nähe, Bestätigung, Orientierung.

3. Kontakt oder Spannungsabbau?

Diese Unterscheidung ist zentral.

Wenn ich mich melden will: Worum geht es mir dann meistens wirklich?

Wann will ich echten Kontakt führen – und wann will ich vor allem meine Spannung loswerden?

Woran merke ich, dass ich gerade nicht aus Klarheit, sondern aus Druck schreibe oder reagieren will?

Welche Frage hilft mir, bevor ich handle?

4. Mein neuer Standard für Kontakt

Jetzt wird es konkret.

Wie soll sich Kontakt für mich künftig anfühlen?

Zum Beispiel: ruhiger, klarer, weniger aufgeladen, weniger hektisch, weniger suchend.

Was heißt für mich konkret: Kontakt halten, ohne zu drängen?

Was will ich im Kontakt ab jetzt bewusster lassen?

Was will ich im Kontakt stattdessen stärken?

5. Meine Kontakt-No-Gos

Hier wird Führung klar.

Diese Dinge tue ich im Kontakt ab jetzt bewusster nicht:

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

Woran würde ich merken, dass ich trotzdem wieder in dasselbe Muster gerutscht bin?

6. Mein Verhalten in typischen Kontaktsituationen

Gehe die Situationen durch, die für dich realistisch sind.

Wenn sie sich meldet

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn sie freundlich oder offen ist

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn sie kurz, kühl oder distanziert ist

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn sie sich länger nicht meldet

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

Wenn ich selbst den Impuls habe, mich zu melden

Mein alter Reflex:

Mein neuer Führungs-Schritt:

7. Mein Kontakt-Kompass

Halte hier deine persönliche Kontaktlogik fest.

Wann ist Kontakt für mich im Moment eher stimmig?

Wann ist es klüger, gerade nichts zu machen?

Wie viel ist für mich aktuell eher genug statt zu viel?

Was erinnert mich daran, Kontakt nicht mit Bedeutung zu überladen?

8. Wenn Kontakt mich emotional hochzieht

Du musst nicht erst reagieren, um zu merken, dass du nicht klar bist.

Woran merke ich früh, dass Kontakt mich gerade innerlich hochzieht?

Was tue ich dann zuerst nicht?

Was tue ich stattdessen zuerst?

Zum Beispiel: Pause machen, Audio hören, nicht sofort antworten, Sofort-Hilfe nutzen, einen Satz notieren statt zu senden.

Welche Unterstützung nutze ich, bevor ich aus Unruhe handle?

- ☐ Audio-Coaching
- ☐ Sofort-Hilfe
- ☐ WhatsApp-Support
- ☐ Thema für den nächsten Call notieren
- ☐ Whitepaper lesen

9. Mini-Check nach einem Kontaktmoment

Nutze diese Fragen direkt nach einer Nachricht, einem Gespräch oder einem heiklen Moment.

War ich eher bei mir oder eher bei ihrer Reaktion?

- ☐ eher bei mir
- ☐ gemischt
- ☐ eher bei ihr

Habe ich mehr getan, geschrieben oder gemeint, als die Situation wirklich gebraucht hätte?

- ☐ ja
- ☐ teilweise
- ☐ nein

War mein Kontakt eher Führung oder eher Spannungsabbau?

Was war in diesem Kontaktmoment mein stärkster Punkt?

Was würde ich beim nächsten Mal klarer machen?

10. Abschluss

Mein häufigstes Eigentor im Kontakt ist:

Mein neuer Standard für Kontakt lautet:

Woran ich mich vor dem nächsten Kontakt erinnern will:

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