

Arbeitsblatt Modul 6

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Hoffnung halten, ohne wieder blind zu werden

Hoffnung halten, ohne wieder blind zu werden

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Hoffnung in dieser Phase klarer zu führen.

Nicht, damit du kalt wirst.

Nicht, damit du schöne Momente kleinredest.

Sondern damit du erkennst, wann Hoffnung bei dir beginnt, die Realität zu überlagern – und wie du dich dann wieder zurück in Klarheit holst.

Wichtig ist nicht, dass du gar nicht mehr hoffst.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- woran du merkst, dass Hoffnung bei dir kippt
- welche Signale du typischerweise überinterpretierst
- wo deine Bedeutungsgrenzen liegen
- welche Rückfall-Sperren dich schützen

1. Meine aktuelle Hoffnungslage

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und ohne Schönreden.

Was lässt mich im Moment am ehesten hoffen?

Zum Beispiel: ein wärmerer Ton, mehr Offenheit, ein gutes Gespräch, ein freundlicher Kontakt, Nähe, eine liebevolle Geste.

Welche Art von Moment zieht mich innerlich sofort weiter?

Woran merke ich, dass Hoffnung in mir gerade stark wird?

Zum Beispiel: ich denke mehr an Zukunft, ich werde innerlich unruhiger, ich beobachte sie stärker, ich warte mehr, ich male mir Dinge aus.

Was wünsche ich mir in diesen Momenten eigentlich am meisten?

2. Woran Hoffnung bei mir kippt

Hier geht es um Frühzeichen, nicht um Schuld.

Woran merke ich früh, dass ich nicht mehr nur Hoffnung fühle, sondern schon wieder zu viel daraus mache?

Was verändert sich dann in meinem Verhalten?

Zum Beispiel: ich werde aufmerksamer, ich passe mich an, ich warte innerlich, ich deute mehr, ich reagiere sensibler auf kleine Signale.

Was ist mein häufigstes altes Muster, wenn Hoffnung hochkommt?

Was verliere ich in diesen Momenten meistens als Erstes?

Zum Beispiel: Nüchternheit, Geduld, Fokus, Selbstführung, Realitätskontakt.

3. Welche Signale ich typischerweise überinterpretiere

Hier wird es konkret.

Diese Signale deute ich schnell größer, als sie vielleicht gerade sind:

Was mache ich innerlich typischerweise daraus?

Was wäre eine nüchternere Sicht auf dieselben Signale?

4. Schön oder tragfähig?

Das ist eine zentrale Unterscheidung in diesem Modul.

Welche Momente tun mir gut, ohne dass sie schon etwas beweisen?

Woran würde ich erkennen, dass etwas nicht nur schön, sondern wirklich tragfähiger wird?

Wo verwechsle ich im Moment noch „schön“ mit „tragfähig“?

Welche Frage hilft mir, diese beiden Dinge sauberer zu trennen?

5. Meine Bedeutungsgrenzen

Führung heißt hier nicht, alles kleinzureden. Führung heißt, Maß zu halten.

Was ist für mich im Moment ein guter Moment – aber noch kein Beweis?

Was ist ein Signal – aber noch keine Richtung?

Was ist Offenheit – aber noch keine stabile Entwicklung?

Was muss ich mir in Hoffnungsmomenten bewusst sagen, damit ich in der Realität bleibe?

6. Meine Rückfall-Sperren

Hier wird Schutz konkret.

Diese Dinge tue ich nicht, wenn Hoffnung in mir hochkommt:

Beispiele:

Ich mache aus einem guten Moment nicht sofort ein Zukunftsbild.

Ich ändere meinen Kurs nicht wegen einer einzelnen positiven Erfahrung.

Ich hänge mein inneres Gleichgewicht nicht an den nächsten Kontakt.

Ich deute nicht weiter, wenn die Realität gerade noch offen ist.

Meine wichtigste Rückfall-Sperre ist:

7. Mein Realitäts-Check

Diese Fragen helfen dir, wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

Was ist hier gerade wirklich da – ohne Zusatzgeschichte?

Was füge ich innerlich gerade hinzu?

Zum Beispiel: Bedeutung, Hoffnung, Zukunft, Erwartung, Wunschdenken.

Was weiß ich tatsächlich – und was hoffe ich nur?

Was würde ein nüchterner, ruhiger Mann gerade sehen?

8. Wenn Hoffnung mich innerlich weiterzieht

Du musst Hoffnung nicht bekämpfen. Aber du musst sie führen.

Woran merke ich, dass ich innerlich schon wieder weiter bin als die Realität?

Was tue ich dann bewusst zuerst nicht?

Was tue ich stattdessen, um wieder langsamer und klarer zu werden?

Welche Unterstützung nutze ich in solchen Momenten?

- ☐ Audio-Coaching
- ☐ Whitepaper lesen
- ☐ Sofort-Hilfe nutzen
- ☐ WhatsApp-Support nutzen
- ☐ erst morgen weiterdenken

9. Mini-Check nach einem guten Moment

Nutze diese Fragen direkt nach einem wärmeren, offeneren oder hoffnungsvolleren Moment.

War ich gerade eher bei der Realität oder schon bei meiner Hoffnung?

☐ eher bei der Realität

☐ gemischt

☐ eher bei meiner Hoffnung

Habe ich diesem Moment innerlich mehr Bedeutung gegeben, als er gerade trägt?

☐ ja

☐ teilweise

☐ nein

Was war an diesem Moment wirklich schön?

Was daran ist noch kein Beweis?

Wie bleibe ich nach diesem Moment bei meinem Kurs?

10. Abschluss

Mein häufigstes Hoffnungsmuster ist:

Mein wichtigster Realitäts-Satz lautet:

Meine wichtigste Rückfall-Sperre ist:

Woran ich mich beim nächsten guten Moment erinnern will:

„Ein guter Moment darf gut sein. Aber er muss nicht sofort deine ganze Zukunft tragen.“

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 ICE IPI Eidgenössisches Institut für Geistiges Eigentum**

Bild: freepik.com