

Arbeitsblatt Modul 9

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Im Alltag stabil bleiben, obwohl es innerlich brennt

Mein Stabilitätsplan für den Alltag

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deinen Alltag in einer schwierigen Phase wieder etwas geordneter, tragfähiger und klarer zu führen.

Nicht, damit du perfekt funktionierst.

Nicht, damit du alles unter Kontrolle hast.

Sondern damit die Krise nicht immer mehr Fokus, Kraft und Ordnung aus deinem Leben zieht.

Wichtig ist nicht, dass du hier den perfekten Plan baust.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer weißt:

- wo dein Alltag aktuell am stärksten kippt
- welche Zeiten, Situationen oder Lücken besonders heikel sind
- welche Stabilitätsanker dich wirklich tragen
- wie du Fokus und Leerlauf besser führst

1. Wo mein Alltag gerade kippt

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

Woran merke ich im Alltag am deutlichsten, dass mich die Krise gerade auffrisst?

Welche Bereiche leiden im Moment am meisten?

☐ Schlaf

☐ Energie

☐ Konzentration

☐ Job / Leistung

☐ Zuhause / Alltag

☐ Ordnung

☐ Stimmung

☐ Abende

☐ Leerlauf

☐ anderes: _____

In welchen Momenten merke ich am meisten, dass ich nur noch irgendwie funktioniere?

Was ist im Alltag gerade mein größter Instabilitätsfaktor?

2. Meine heiklen Zeiten und Kipppunkte

Hier geht es darum, die gefährlichen Stellen im Tag klar zu sehen.

Welche Tageszeiten sind für mich im Moment am heikelsten?

Zum Beispiel: morgens, nach dem Aufstehen, nach der Arbeit, abends, nachts, am Wochenende, wenn die Kinder weg sind.

Was passiert typischerweise in diesen Zeiten?

Worin kippe ich dann am ehesten?

Zum Beispiel: Grübeln, Handy-Checken, Kontaktfantasien, Erschöpfung, Leere, Antriebslosigkeit, Chaos, Verzetteln.

Was ist mein häufigstes Alltags-Eigentor in diesen Momenten?

3. Mein Energie-Check

Nicht um perfekt zu leben. Sondern um ehrlich zu sehen, was gerade Kraft zieht.

Was raubt mir im Moment am meisten Energie?

Was kostet mich im Alltag besonders viel Kraft, obwohl es von außen klein wirkt?

Was tut mir im Alltag tatsächlich gut, auch wenn es unspektakulär ist?

Woran merke ich, dass ich an meiner Belastungsgrenze laufe?

4. Meine Stabilitätsanker

Jetzt wird es konkret.

Welche 3 Dinge geben mir im Alltag am ehesten Halt?

Welche kleinen Rituale oder festen Punkte helfen mir, nicht im Diffusen wegzurutschen?

Was könnte ein guter Morgenanker für mich sein?

Was könnte ein guter Abendanker für mich sein?

5. Meine Tagesstruktur

Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um tragfähige Ordnung.

Woran würde ich merken, dass mein Tag mehr geführt ist als bisher?

Was brauche ich im Tagesablauf, damit ich nicht ständig innerlich wegkippe?

Welche 2–3 festen Punkte will ich in meinen Tagen bewusst halten?

Was macht meinen Alltag im Moment unnötig chaotisch?

6. Meine Fokusregeln

Die Krise will ständig Aufmerksamkeit. Hier setzt du Grenzen.

Woran merke ich, dass die Krise gerade meinen Fokus übernimmt?

Was will ich tagsüber nicht ständig tun?

Zum Beispiel: ständig aufs Handy schauen, innerlich Kontakt deuten, gedanklich alles durchspielen, mich im Kopf verlieren.

Welche Fokusregel hilft mir im Alltag am meisten?

Was ist tagsüber wirklich dran – und was ist nur ein innerer Sog?

7. Mein Leerlauf-Management

Leerlauf ist oft der Punkt, an dem die Krise wieder den ganzen Raum nimmt.

Wann wird Leerlauf für mich gefährlich?

Worin kippe ich in solchen Momenten typischerweise?

Was hilft mir im Leerlauf wirklich – statt mich noch mehr hineinzuziehen?

Was will ich in gefährlichen Leerlauf-Momenten bewusster lassen?

Was ist mein besserer Umgang mit Abenden oder stillen Phasen?

8. Mein kleiner Krisen-Stabilitätsplan

Mach es einfach. Nicht groß. Tragfähig.

Diese 3 Dinge halte ich in den nächsten 7 Tagen bewusst, damit mein Alltag nicht weiter wegkippt:

Diese 2 Dinge lasse ich bewusster, weil sie mich instabiler machen:

Mein wichtigster Stabilitätsanker für die nächsten Tage ist:

9. Mini-Check am Abend

Nutze diese Fragen kurz am Abend oder am nächsten Morgen.

War mein Alltag heute eher geführt oder eher vom Krisensog übernommen?

☐ eher geführt

☐ gemischt

☐ eher vom Krisensog übernommen

Wo war ich heute stabiler als zuletzt?

Wo bin ich heute gekippt?

Was hat mir heute Halt gegeben?

Was will ich morgen klarer führen?

10. Abschluss

Mein größter Alltags-Kipppunkt ist:

Mein wichtigster Stabilitätsanker ist:

Meine wichtigste Fokusregel lautet:

Woran ich mich in den nächsten Tagen erinnern will:

„Du musst dein Leben gerade nicht perfekt ordnen. Aber du darfst aufhören, es vom Krisensog ordnen zu lassen.“

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