

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

STEFAN
GEISSE

Arbeitsblatt Vertiefung 1

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Dir selbst wieder glauben

Deinen inneren Boden zurückholen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, wieder mehr inneren Boden unter die Füße zu bekommen und aufzuhören, deinen Wert ständig aus ihrer Reaktion abzuleiten.

Nicht, damit dir ihre Reaktion egal wird.

Nicht, damit du hart wirst.

Sondern damit du klarer erkennst, wo dein Zustand noch zu stark an ihr hängt und wie du innerlich wieder mehr bei dir selbst stehen kannst.

Wichtig ist nicht, dass heute schon alles stabil ist.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- woran du merkst, dass dein Zustand zu stark an ihr hängt
- wo du äußere Bestätigung suchst
- wie du deinen Fokus wieder stärker zu dir zurückholst
- wie Selbstrespekt in deinem Verhalten aussehen soll
- was bewusste Rücknahme emotionaler Abhängigkeit für dich konkret bedeutet

1. Woran ich merke, dass mein Zustand zu stark an ihr hängt

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

In welchen Situationen merke ich am stärksten, dass ihre Reaktion meinen inneren Zustand zu sehr bestimmt?

Zum Beispiel: bei Kälte, bei Wärme, bei Schweigen, bei kurzen Nachrichten, bei unklaren Signalen.

Was passiert dann typischerweise in mir?

Woran merke ich im Alltag, dass ich innerlich noch zu stark an ihr hänge?

2. Wo ich äußere Bestätigung suche

Äußere Bestätigung loszulassen ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Woran merke ich, dass ich innerlich auf Bestätigung von ihr warte?

Welche Signale von ihr wirken bei mir fast wie Beruhigung oder Aufwertung?

Was macht ihr Ausbleiben mit mir?

3. Was ich gerade zu sehr an sie ausgelagert habe

Hier wird es ehrlich.

Was in mir habe ich aktuell zu sehr an ihre Reaktion geknüpft?

Zum Beispiel: meinen Wert, meine Hoffnung, meine Beruhigung, mein Gefühl von Richtung, mein inneres Hoch und Runter.

Was davon will ich bewusst wieder mehr zu mir zurückholen?

Was tut besonders weh daran zu erkennen?

4. Mein Fokuswechsel: Weg von ihr, zurück zu mir

Fokuswechsel ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Woran merke ich, dass mein Blick zu stark auf ihr liegt und zu wenig auf meinem inneren Stand?

Welche Fragen über sie beschäftigen mich zu stark?

Welche Fragen über mich selbst will ich stattdessen stärker in den Mittelpunkt rücken?

Zum Beispiel: Was ist in mir los? Woran glaube ich gerade? Wie will ich mich führen?

5. Wie Selbstrespekt in meinem Verhalten aussehen soll

Selbstrespekt im Verhalten ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Woran merke ich, dass ich mich in der Krise selbst kleiner mache, als ich eigentlich will?

Wie will ich mich stattdessen konkret verhalten, damit ich mich selbst wieder ernster nehmen kann?

Welche 3 Verhaltensweisen sollen meinen Selbstrespekt stärker sichtbar machen?

6. Bewusste Rücknahme emotionaler Abhängigkeit

Bewusste Rücknahme emotionaler Abhängigkeit ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Was bedeutet für mich konkret: Ich nehme meinen inneren Boden wieder mehr zu mir zurück?

Welche innere Bewegung will ich dabei bewusst beenden?

Zum Beispiel: warten, suchen, an ihrer Temperatur hängen, meinen Wert prüfen lassen.

Welche neue innere Haltung will ich stattdessen stärken?

7. Was ihre Kälte oder Wärme mit mir macht

Hier entsteht wichtige Klarheit.

Was löst ihre Kälte typischerweise in mir aus?

Was löst ihre Wärme typischerweise in mir aus?

Wo verliere ich dadurch meine eigene Mitte?

8. Mein Unterschied zwischen echter Verbundenheit und innerer Abhängigkeit

Hier wird es differenzierter.

Woran würde ich erkennen, dass ich verbunden bin, ohne innerlich abhängig zu sein?

Woran erkenne ich, dass ich gerade nicht in Verbindung, sondern in Abhängigkeit bin?

Was ist für mich der wichtigste Unterschied zwischen beidem?

9. Meine No-Gos in Momenten innerer Abhängigkeit

Hier schützt du deinen inneren Boden.

Diese Dinge will ich bewusst nicht mehr tun, wenn ich merke, dass ich gerade zu stark an ihrer Reaktion hänge:

Beispiele:

meinen Wert innerlich wieder prüfen lassen

sofort nach einem Signal suchen

meine Ruhe komplett von ihrer Temperatur abhängig machen

mich innerlich kleiner machen als nötig

Mein wichtigstes No-Go ist:

10. Mein Führungsscheck für Momente, in denen ihr Verhalten zu viel Macht bekommt

Nutze diese Fragen, wenn du merkst, dass ihr Verhalten dich gerade stark nach außen zieht.

Was in mir hängt gerade zu stark an ihr?

Was habe ich gerade wieder zu sehr nach außen abgegeben?

Was wäre jetzt ein Schritt zurück zu meinem inneren Boden?

Wie will ich mich in diesem Moment führen, damit ich mir selbst wieder mehr glaube?

11. Mein Satz für inneren Boden

Der Satz, der mir in diesem Modul am meisten hilft, lautet:

Ein zweiter Satz, der mich bei Kälte, Wärme oder innerem Suchen wieder zu mir zurückholt, lautet:

12. Abschluss

Am stärksten hängt mein Zustand an ihr bei:

Am stärksten suche ich äußere Bestätigung bei:

Am stärksten will ich zu mir zurückholen:

Mein wichtigster Selbstrespekt-Schritt im Verhalten ist:

Woran ich mich in kritischen Momenten erinnern will:

„Dir selbst wieder zu glauben beginnt dort, wo du aufhörst, deinen inneren Wert ständig von ihrer Reaktion prüfen 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