

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 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 Vertiefung 4

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Unter Druck stehen bleiben

Unter Spannung mehr bei dir bleiben

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, emotionale Spannung so zu führen, dass du nicht sofort in Aktionismus, Anpassung oder Rückzug kippst.

Nicht, damit Druck verschwindet.

Nicht, damit du nichts mehr fühlst.

Sondern damit du klarer erkennst, wie Druck dich bisher führt und wie du mehr innere Standfestigkeit aufbaust.

Wichtig ist nicht, dass du ab jetzt nie mehr angespannt bist.

Wichtig ist, dass du am Ende klarer benennen kannst:

- in welchen Situationen Druck dich besonders schnell kippen lässt
- woran du dein typisches Druckmuster erkennst
- wie Spannungstoleranz bei dir konkret aussehen kann
- was dir bei innerer Stabilisierung hilft
- wie ruhige Standfestigkeit in deinem Fall sichtbar wird

1. In welchen Situationen Druck mich besonders schnell kippen lässt

Beantworte die Fragen kurz, ehrlich und konkret.

In welchen Situationen verliere ich unter Druck am ehesten meinen inneren Stand?

Zum Beispiel: vor Gesprächen, bei Kälte oder Härte, bei Unklarheit, wenn Spannung im Raum steht, bei Vorwürfen, bei Distanz.

Was ist in diesen Momenten der typische Auslöser für mein Kippen?

Woran merke ich früh, dass Druck gerade meine Führung übernimmt?

2. Mein typisches Druckmuster

Hier wird dein Automatismus sichtbar.

Wie reagiere ich typischerweise, wenn Druck entsteht?

Zum Beispiel: hektisch werden, erklären, nachgeben, klären wollen, mich zurückziehen, klein werden, innerlich erstarren.

Was will ich dann meist sofort loswerden oder auflösen?

Was tue ich unter Druck oft zu schnell, obwohl ich es später bereue?

3. Meine Spannungstoleranz

Spannungstoleranz ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Was fällt mir an emotionaler Spannung aktuell besonders schwer auszuhalten?

Woran würde ich merken, dass meine Spannungstoleranz wächst?

Was würde in meiner Situation konkret bedeuten: Ich halte Spannung etwas länger, ohne sofort zu reagieren?

4. Meine innere Stabilisierung

Innere Stabilisierung ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Was hilft mir am ehesten, mich unter Druck innerlich wieder zu sammeln?

Was bringt mich zurück zu mir, bevor ich handle?

Welche 3 Dinge stabilisieren mich unter Druck am besten?

5. Wo ich Druck bisher zu schnell abreagiere

Druck nicht sofort abreagieren ist ein Kernhebel dieses Moduls.

In welchen Formen reagiere ich Druck bisher am häufigsten sofort ab?

Zum Beispiel: reden, schreiben, rechtfertigen, nachgeben, flüchten, angreifen, retten.

Was daran fühlt sich kurzfristig entlastend an?

Was kostet es mich langfristig, wenn ich weiter so reagiere?

6. Was ruhige Standfestigkeit für mich konkret bedeutet

Ruhige Standfestigkeit ist ein Kernhebel dieses Moduls.

Wie würde ich mich in schwierigen Momenten verhalten, wenn ich ruhiger und standfester wäre?

Woran würde man von außen merken, dass ich unter Druck mehr bei mir bleibe?

Welche 3 Verhaltensweisen zeigen bei mir ruhige Standfestigkeit?

7. Was Druck in mir auslöst

Hier entsteht mehr Tiefe.

Was genau macht Druck innerlich mit mir?

Zum Beispiel: Angst, Enge, Unsicherheit, Kleinwerden, Hektik, Ohnmacht, Anpassung.

Welche Gefühle oder Impulse stehen bei mir direkt hinter meinem Druckmuster?

Wovor will mich mein altes Muster in solchen Momenten eigentlich schützen?

8. Meine No-Gos unter Druck

Hier schützt du deine Führung.

Diese Dinge will ich unter Druck bewusst nicht mehr sofort tun:

Beispiele:

sofort reagieren, nur damit es leichter wird
mich klein machen, um Spannung zu senken
hektisch erklären oder rechtfertigen
aus Enge nachgeben oder zurückziehen

Mein wichtigstes No-Go unter Druck ist:

9. Mein Führungsscheck für Druckmomente

Nutze diese Fragen, wenn du merkst, dass es innerlich eng wird.

Was genau setzt mich hier gerade unter Druck?

Was in mir will diese Spannung sofort loswerden?

Was wäre jetzt nicht mein Automatismus, sondern mein klarerer nächster Schritt?

Wie bleibe ich in diesem Moment mehr bei mir, statt sofort zu reagieren?

10. Mein Satz für mehr Stand unter Druck

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

Ein zweiter Satz, der mich in angespannten Momenten wieder ruhiger und gerader macht, lautet:

11. Abschluss

Unter Druck kippe ich besonders schnell bei:

Mein typisches Druckmuster ist:

Was mir bei innerer Stabilisierung am meisten hilft, ist:

Ruhige Standfestigkeit bedeutet für mich konkret:

Woran ich mich in Druckmomenten erinnern will:

„Standfestigkeit zeigt sich nicht darin, dass Druck verschwindet. Standfestigkeit zeigt sich darin, dass ein Mann unter Druck nicht sofort sich selbst verliert.“

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