

A man with short, wavy brown hair and a light beard is smiling at the camera. He is wearing a dark navy blue suit jacket over a light blue dress shirt and a dark tie. He is standing in front of a large window with a black frame, which is out of focus. The background shows a modern office interior with a desk and some equipment.

STEFAN
GEISSE

Handlungsanweisung Modul 1.1

KLARHEIT GEWINNEN

14 Tage, die dein inneres Chaos stoppen und Richtung geben

Was du jetzt sofort tun solltest, ohne alles schlimmer zu machen. Handlungsblock für die ersten 24 – 72 Stunden.

Was du jetzt sofort tun solltest, ohne alles schlimmer zu machen

Der Handlungsblock für die ersten 24–72 Stunden

Kein Manipulations-Tool. Kein Zurückgewinnungs-Trick. Sondern ein klarer Sofort-Rahmen für würdiges, ruhiges und nicht-reaktives Verhalten.

1. Einleitung

1.1 Worum es hier geht

Du musst nicht erst zwei Wochen still „an dir arbeiten“, bevor du etwas tun darfst.

Aber du solltest jetzt auch nicht blind aus Angst, Druck oder Hoffnung handeln.

Dieser Text gibt dir einen klaren Rahmen für die ersten 24–72 Stunden:

- was du sofort lassen solltest
- was du einmal sauber kommunizieren kannst
- wie du ab heute auftrittst
- wie du in typischen Akutsituationen führst, statt zu kippen

1.2 Worum es ausdrücklich nicht geht

Es geht hier nicht um:

- einen Trick, um sie zurückzubekommen
- eine Taktik, um schneller wieder Nähe zu erzeugen
- eine große Beziehungsrettungs-Aktion
- emotionale Überzeugungsarbeit
- kluge Formulierungen, hinter denen trotzdem Druck steckt

Wenn du diesen Text so benutzt, dass du doch wieder Kontrolle gewinnen, sie beruhigen oder ihre Entscheidung beeinflussen willst, verfehlst du den Punkt.

1.3 Warum dieser Handlungsblock am Anfang steht

In einer akuten Beziehungskrise machen Männer oft nicht deshalb Fehler, weil sie es böse meinen, sondern weil sie unter Druck handeln.

Sie schreiben zu viel.

Sie erklären zu viel.

Sie wollen zu schnell klären.

Oder sie ziehen sich beleidigt zurück und hoffen, dass die andere Seite es merkt.

Genau deshalb steht dieser Handlungsblock am Anfang.

Nicht als Ersatz für die eigentliche Arbeit.

Sondern als Schutz davor, in den ersten Tagen unnötig Schaden zu machen.

Die Reihenfolge bleibt klar:

- zuerst Stabilität
- dann Lagebild
- dann Muster
- dann Führungsentscheidung

Dieser Text gehört deshalb an den Anfang, weil du erst einmal aufhören musst, aus Aktivierung heraus zu handeln.

1.4 Unser gemeinsames Ziel

Ziel ist nicht, dass du jetzt schon alles löst.

Sondern das Ziel ist:

- dass du sofort das Gefühl bekommst: „Ich kann jetzt etwas Konkretes tun.“
- dass Druck und Aktionismus begrenzt werden
- dass erste sichtbare Veränderung im Verhalten entsteht
- dass du eine Brücke in deinen ersten Stabilitäts-Standard schlägst
- dass du nicht mehr aus Hoffnung, Angst oder Panik führst, sondern aus Haltung

2. Die wichtigste Grundregel für die ersten 24-72 Stunden

2.1 Leitsatz

Sie muss deine Veränderung nicht hören. Sie soll sie im Verhalten erleben.

2.2 Bedeutung

Viele Männer machen in den ersten Tagen denselben Fehler:
Sie wollen zeigen, dass sie es verstanden haben.

Dann kommen:

- lange Nachrichten
- große Einsichten
- Erklärungen zur eigenen Entwicklung
- Versprechen
- Beteuerungen
- Ankündigungen, dass jetzt alles anders wird

Das Problem daran:
Worte kosten dich in diesem Moment wenig.
Getragene Veränderung kostet dich deutlich mehr.

Darum geht es jetzt nicht darum, viel zu sagen.
Es geht darum, anders aufzutreten.

Nicht groß.
Nicht demonstrativ.
Nicht künstlich.

Sondern ruhig, klar, geordnet und nicht reaktiv.

Merksatz-Box

- Weniger erklären. Mehr halten.
- Weniger Druck. Mehr Führung.
- Weniger Reaktion. Mehr Standard.

3. Einmal-Nachricht an die Partnerin

3.1 Ziel dieses Abschnitts

Dieser Abschnitt ist für den Fall gedacht, dass du das Bedürfnis hast, einmal etwas Sauberes zu sagen.

Nicht viel.

Nicht dramatisch.

Nicht als Brief.

Nicht als emotionale Großaktion.

Sondern als ruhige, erwachsene Mitteilung.

Ziel dieser Nachricht:

- Verantwortung übernehmen
- Veränderungsbereitschaft benennen
- keinen Druck machen
- kein Gespräch erzwingen
- nicht betteln
- nicht überzeugen wollen

3.2 Wichtige Leitplanken vor der Vorlage

Bevor du überhaupt eine Nachricht schreibst, halte dich an diese Regeln:

- kurz statt lang
- klar statt pathetisch
- Verantwortung statt Selbsterniedrigung
- keine Forderung nach Antwort
- keine versteckte Bitte um Beruhigung
- kein „Bitte gib uns noch eine Chance“
- kein „Ich werde mich komplett ändern“
- kein Roman über deine Erkenntnisse
- keine zweite Nachricht hinterherschicken

Wenn du merkst, dass du dir von dieser Nachricht insgeheim Hoffnung, Reaktion oder Erleichterung erhoffst, bist du innerlich noch nicht sauber genug dafür.

Dann ist Schweigen oft würdiger als eine getriebene Nachricht.

3.3 Einordnung

Diese Nachricht ist optional. Du musst sie nicht senden, nur weil du jetzt „etwas tun“ willst. Sie ist nur dann sinnvoll, wenn sie:

- ruhig ist
- einmalig ist
- nicht aus Panik kommt
- nicht als Beziehungs-Verhandlung gemeint ist

Eine gute Nachricht eröffnet keinen Druck. Sie setzt einen Rahmen.

3.4 Vorlagenblock

Hauptvorlage – neutral und klar

„Ich habe erkannt, dass ich durch mein Verhalten zu unserer heutigen Situation beigetragen habe. Ich will das nicht schönreden und auch keinen Druck auf dich ausüben. Ich habe mir Unterstützung geholt, um meine Muster und mein Verhalten ernsthaft anzuschauen und zu verändern. Mir ist wichtig, dass du weißt: Ich nehme das ernst. Ich erwarte darauf keine Antwort von dir.“

Variante – etwas wärmer

„Ich sehe heute klarer, dass ich meinen Anteil an der jetzigen Situation habe. Ich will dich damit nicht bedrängen und auch nichts erzwingen. Ich habe mir Unterstützung geholt, um meine Muster und mein Verhalten ernsthaft zu verändern. Das braucht Zeit und wird sich nicht durch Worte zeigen, sondern nur durch Haltung und Verhalten. Ich wollte dir das einmal ruhig sagen, ohne dass du darauf reagieren musst.“

Variante – bei gemeinsamer Wohnsituation

„Ich habe verstanden, dass wir an einem ernsten Punkt stehen und dass ich meinen Anteil daran habe. Ich will jetzt nicht mit großen Worten oder Druck reagieren. Ich habe mir Unterstützung geholt, um mein Verhalten und meine Muster ernsthaft anzugehen. Mir ist wichtig, dass ich mich ab jetzt ruhiger, klarer und respektvoller verhalte. Du musst darauf nicht antworten.“

3.5 Nach der Nachricht

Wenn du so eine Nachricht sendest, gilt danach:

- keine zweite Nachricht
- kein Nachschieben
- kein „Hast du es gelesen?“
- kein stilles Beobachten im Minuten-Takt
- kein Interpretieren jedes Zeichens

Danach gehst du zurück in deinen Standard.

Nicht die Nachricht ist die Veränderung.
Dein Verhalten danach ist die Veränderung.

4. No-Go-Liste für die ersten 7 Tage

4.1 Einleitung

In einer Krise reichen oft wenige unklare Reaktionen, um wieder Druck, Distanz oder Selbstverlust zu erzeugen.

Diese Liste ist kein Moral-Katalog.
Sie ist ein Schutz.

Wenn du diese Dinge in den ersten sieben Tagen weglässt, reduzierst du die Wahrscheinlichkeit von Eigentoren deutlich.

4.2 No-Go-Liste

- Keine Impulsnachrichten.
- Keine langen Rechtfertigungen.
- Keine Diskussion über die ganze Beziehung, wenn du innerlich hochgefahren bist.
- Kein Hinterhergehen.
- Kein Nachfassen nach Schweigen.
- Keine Liebesbeweise, um Wirkung zu erzeugen.
- Keine großen Versprechen.
- Keine „letzte Klärung“ aus Angst.
- Keine ständige Analyse ihrer Signale.
- Kein Testen, ob sie noch reagiert.
- Kein beleidigter Rückzug.
- Kein demonstratives Funktionieren, um Anerkennung zu bekommen.
- Kein Reden über deine Veränderung im Übermaß.
- Kein Wechsel zwischen Betteln und Härte.
- Kein stiller Druck durch Überkorrektheit oder moralische Selbstinszenierung.

Merksatz-Box

Wenn du unsicher bist, ist eine saubere Unterlassung fast immer besser als eine getriebene Aktion.

5. Verhaltensstandard: So trete ich ab heute auf

5.1 Einleitung

Veränderung zeigt sich jetzt nicht zuerst in Worten, sondern in Haltung.

Nicht in perfekten Gesprächen.

Nicht in klugen Sätzen.

Nicht in Selbstanalyse.

Sondern daran, wie du ab heute auftrittst.

Dieser Verhaltensstandard soll dir helfen, deinen neuen Rahmen im Alltag erkennbar zu machen.

5.2 Die 7 Beobachtungsfelder

1. Ton

Was das konkret bedeutet:

Dein Ton wird ruhiger, sachlicher, klarer. Nicht kalt. Nicht überfreundlich. Nicht jammernd.

Altes Verhalten:

- gereizt
- rechtfertigend
- übererklärend
- latent vorwurfsvoll
- hektisch

Neuer Standard:

- ruhige Sätze
- kurze Antworten
- kein emotionales Drücken
- kein unnötiger Schärfegrad
- keine Rechtfertigungsmonologe

2. Präsenz

Was das konkret bedeutet:

Du bist da, ohne zu klammern. Anwesend, ohne aufdringlich zu wirken. Nicht fahrig. Nicht gekränkt.

Altes Verhalten:

- innerlich dauernd bei ihr
- suchender Blick
- ständiges Scannen ihrer Stimmung
- nervöse Präsenz
- sichtbares Hoffen

Neuer Standard:

- geerdet
- bei dir
- nicht jagend
- nicht suchend
- nicht ausweichend

3. Reaktivität

Was das konkret bedeutet:

Du reagierst nicht mehr sofort auf jeden Reiz. Du schaffst einen Zwischenraum.

Altes Verhalten:

- sofort schreiben
- sofort rechtfertigen
- sofort klären wollen
- sofort dichtmachen
- sofort innerlich abstürzen

Neuer Standard:

- erst wahrnehmen
- dann regulieren
- dann bewusst handeln oder bewusst nicht handeln

4. Verlässlichkeit

Was das konkret bedeutet:

Du wirst in kleinen Dingen wieder sauber. Nicht spektakulär. Sondern zuverlässig.

Altes Verhalten:

- mal zu viel, mal gar nichts
- viel reden, wenig halten
- unklar im Alltag
- chaotisch im Auftreten

Neuer Standard:

- Zusagen einhalten
- pünktlich sein
- klar in Absprachen
- ruhig in Organisation
- nicht vom inneren Chaos gesteuert

5. Alltagsführung

Was das konkret bedeutet:

Du hältst deinen Alltag, deine Aufgaben und deine Vaterrolle sauber.

Altes Verhalten:

- Krise frisst alles auf
- du funktionierst nur noch halb
- Verantwortung wird fahrig
- Kinder und Alltag laufen nur noch irgendwie mit

Neuer Standard:

- du regelst, was zu regeln ist
- du bleibst im Alltag erwachsen
- du nutzt die Krise nicht als Ausrede für Unordnung, Unzuverlässigkeit oder Rückzug

6. Ruhe in Kontakt

Was das konkret bedeutet:

Wenn Kontakt da ist, bringst du nicht sofort Schwere, Druck oder Bedürftigkeit hinein.

Altes Verhalten:

- jede Begegnung wird zum Bedeutungsträger
- jede Nachricht wird zu groß
- jeder gute Moment löst sofort Hoffnung oder Nachlegen aus

Neuer Standard:

- Kontakt bleibt Kontakt
- nicht sofort aufladen
- nicht sofort deuten
- nicht sofort vertiefen wollen

7. Kein Nachsetzen

Was das konkret bedeutet:

Du hältst aus, dass etwas offen ist, ohne sofort hinterherzugehen.

Altes Verhalten:

- zweite Nachricht
- dritte Erklärung
- nochmal nachhaken
- Reaktion einfordern
- Schweigen nicht aushalten können

Neuer Standard:

- eine Nachricht reicht
- ein Kontaktversuch reicht
- keine Serie
- kein Jagen
- Unsicherheit halten, statt sie auf sie abzuladen

So wirkt mein neuer Auftritt im Alltag:

- ✓ ruhig
- ✓ klar
- ✓ nicht jagend
- ✓ nicht mauern
- ✓ nicht erklärend
- ✓ verlässlich
- ✓ geführt

6. „Was ich ab heute stattdessen tue“-Protokoll

6.1 Einleitung

Es reicht nicht, nur Dinge zu lassen.

Wenn du nur stoppst, aber keinen Gegenstand hast, fällst du in Leere oder alte Reflexe zurück.

Darum brauchst du klare Verhaltensalternativen.

Nicht zehn.
Fünf reichen.

6.2 Die 5 konkreten Verhaltensstandards

1. Ich antworte ruhig und knapp statt getrieben

Alter Autopilot:

Ich reagiere sofort, ausführlich oder unter Spannung.

Neuer Standard:

Ich antworte nur dann, wenn ich innerlich ruhig genug bin. Und ich antworte so knapp wie möglich, aber so klar wie nötig.

Wozu das dient:

Es reduziert Druck, stoppt Aktionismus und schützt meine Würde.

2. Ich kündige nichts groß an, sondern ändere mein Verhalten

Alter Autopilot:

Ich will erklären, was ich erkannt habe und was jetzt anders wird.

Neuer Standard:

Ich kündige nicht groß an. Ich trage meine Veränderung im Verhalten.

Wozu das dient:

Es schützt vor Selbstinszenierung und macht meine Veränderung glaubwürdiger.

3. Ich halte Alltag und Vaterrolle sauber

Alter Autopilot:

Ich verliere mich innerlich und lasse den Rest meines Lebens mit absacken.

Neuer Standard:

Ich bleibe geordnet in Verantwortung, Alltag, Absprachen und Vaterrolle.

Wozu das dient:

Es stabilisiert mich und zeigt Führung dort, wo sie sichtbar und real ist.

4. Ich nehme Spannung wahr, ohne sie sofort lösen zu wollen

Alter Autopilot:

Sobald es unangenehm wird, will ich schreiben, reden, erklären, retten oder fliehen.

Neuer Standard:

Ich halte Spannung erst einmal aus. Ich muss nicht jede Unsicherheit sofort auflösen.

Wozu das dient:

Es trainiert Selbstführung und verhindert viele unnötige Eigentore.

5. Ich ziehe mich nicht beleidigt zurück, sondern reguliere mich bewusst

Alter Autopilot:

Ich mauere, ziehe mich zurück oder werde innerlich kalt, wenn ich mich getroffen fühle.

Neuer Standard:

Ich nehme Rückzugstendenzen wahr und reguliere mich bewusst, ohne Strafe, Drama oder stille Härte.

Wozu das dient:

Es schützt meine Würde, ohne dass ich Verbindung mit Rückzug verwechsle.

Merke

Dein Ziel ist nicht Perfektion. Dein Ziel ist Linie.

7. Akut-Entscheidungshilfe für typische Situationen

7.1 Einleitung

In kritischen Momenten brauchst du keine Theorie.

Du musst dann wissen:

- Was geht jetzt oft schief?
- Was sollte ich jetzt nicht tun?
- Was ist jetzt sauber?
- Woran merke ich, dass ich gerade aus Angst handle?

7.2 Struktur pro Situation

Für jede Situation gilt:

- erst wahrnehmen
- dann nicht aus dem ersten Impuls handeln
- dann den Standard wählen, nicht das Muster

7.3 Die 7 Situationen

1. Sie meldet sich kühl

Was jetzt oft schief läuft:

Du interpretierst Kühle sofort als Ablehnung, Verlust oder Warnsignal. Dann wirst du hektisch, erklärend oder klein.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- nicht nachfragen, was los ist
- nicht mehr schreiben als nötig
- nicht wärmer werden, um die Kühle auszugleichen
- nicht beleidigt reagieren

Was jetzt sinnvoll ist:

- ruhig bleiben
- normal und knapp antworten
- nicht überdeuten
- nicht nachsetzen
- nicht aus Kühle ein Grundsatzthema machen

Standardsatz für dich selbst:

„Ich muss ihre Kühle nicht sofort auflösen. Ich halte meinen Standard.“

2. Sie meldet sich warm

Was jetzt oft schief läuft:

Du deutest Wärme sofort als Wendepunkt und legst nach. Dann wird aus einem guten Moment wieder Druck.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- nicht sofort euphorisch werden
- nicht gleich tiefer gehen wollen
- nicht Zukunft hineinlesen
- nicht versuchen, den Moment festzuhalten

Was jetzt sinnvoll ist:

- Wärme annehmen, ohne mehr daraus zu machen
- freundlich bleiben
- ruhig bleiben
- nicht sofort beschleunigen

Standardsatz für dich selbst:

„Ein guter Moment ist ein guter Moment. Nicht mehr. Nicht weniger.“

3. Sie will reden

Was jetzt oft schief läuft:

Du gehst unvorbereitet rein und willst dann alles auf einmal klären.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- nicht ohne inneren Rahmen ins Gespräch springen
- nicht rechtfertigen
- nicht überzeugen wollen
- nicht jede offene Frage sofort lösen wollen

Was jetzt sinnvoll ist:

- kurz innerlich sammeln
- ruhig bleiben
- bei einem Thema bleiben
- Verantwortung für deinen Anteil übernehmen
- nicht drängen
- das Gespräch lieber kürzer und klarer halten

Standardsatz für dich selbst:

„Ich muss in diesem Gespräch nicht alles lösen. Ich muss klar bleiben.“

4. Sie zieht sich zurück

Was jetzt oft schief läuft:

Du hältst Rückzug nicht aus und gehst hinterher. Oder du kippst in stille Härte.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- nicht jagen
- nicht mehrfach schreiben
- nicht beleidigt mauern
- nicht sofort die Beziehung infrage stellen

Was jetzt sinnvoll ist:

- Abstand respektieren
- keine Serie von Kontaktversuchen
- bei dir bleiben
- Alltag und Standard halten
- nur klar und sachlich reagieren, wenn es nötig ist

Standardsatz für dich selbst:

„Ihr Rückzug ist kein Befehl für meinen Aktionismus.“

5. Ich will ihr schreiben

Was jetzt oft schief läuft:

Der Impuls fühlt sich wie Klarheit an, ist aber oft nur Spannungsabbau.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- nicht aus Unruhe schreiben
- nicht aus Einsamkeit schreiben
- nicht, um dich danach besser zu fühlen
- nicht, um Reaktion zu erzwingen

Was jetzt sinnvoll ist:

- 20 Minuten warten
- prüfen: Muss das wirklich jetzt raus?
- prüfen: Dient es Klarheit oder nur meiner Entlastung?
- wenn nicht notwendig: nicht senden

Standardsatz für dich selbst:

„Nicht jeder Impuls verdient Handlung.“

6. Wir hatten Streit

Was jetzt oft schief läuft:

Nach Streit willst du sofort reparieren, rechtfertigen oder doch noch „richtigstellen“, was du eigentlich meintest.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- keine Sofort-Rettung
- keine Nachricht direkt hinterher
- keine erneute Diskussion im Affekt
- keine Schuldverschiebung

Was jetzt sinnvoll ist:

- erst runterregulieren
- Abstand von der Aktivierung gewinnen
- prüfen, was dein Anteil war
- später klar und kurz reparieren, wenn es wirklich dran ist

Standardsatz für dich selbst:

„Reparatur braucht Ruhe. Nicht Sofortreaktion.“

7. Ich will etwas „klarstellen“

Was jetzt oft schief läuft:

„Klarstellen“ klingt vernünftig, ist aber oft nur der Versuch, Kontrolle zurückzuholen.

Was du jetzt nicht tun solltest:

- nicht schreiben, um dein Bild zu retten
- nicht erklären, wie etwas gemeint war
- nicht aus Angst vor Missverständnis sofort nachjustieren

Was jetzt sinnvoll ist:

- prüfen, ob es wirklich relevant ist
- prüfen, ob es gerade um Wahrheit oder um Selbstberuhigung geht
- wenn es nicht notwendig ist: stehen lassen
- wenn es notwendig ist: kurz, ruhig, ohne Nachsatz

Standardsatz für dich selbst:

„Nicht alles, was sich offen anfühlt, muss sofort geklärt werden.“

Merke

Nicht jede Situation verlangt Aktion. Oft verlangt sie Führung.

8. Rückbindung an Modul 1.1 Baseline & Commitment

8.1 Warum dieser Text direkt zu Modul 1.1 gehört

Modul 1.1 ist nicht einfach ein Einstiegskapitel.

Es ist der Punkt, an dem du ehrlich hinschaust:

- Wo stehe ich gerade?
- Wie reaktiv bin ich?
- Wie instabil bin ich?
- Was will ich ab heute nicht mehr dem Zufall überlassen?

Dieser Handlungsblock gehört genau hierhin, weil er dir den ersten sauberen Rahmen gibt.

Nicht nur nachdenken.

Nicht nur analysieren.

Sondern ab Tag 1 anders auftreten.

8.2 Übergang zu Output 1

Nachdem du diesen Text gelesen hast, geht es direkt weiter mit:

- Baseline erfassen
- Commitment setzen
- Stop-Protokoll aufbauen
- Stabilitäts-Standard definieren

Wichtig:

Dieser Text ersetzt diese Arbeit nicht.

Er ist der Einstieg in Stabilität.

Nicht die Abkürzung an Stabilität vorbei.

9. Ausblick auf das Mentoring

9.1 Kurze Einordnung

Dieser Text hilft dir, sofort weniger falsch zu machen.

Diese 14 Tage helfen dir, klarer, stabiler und führungsfähiger zu werden.

Das Mentoring geht danach tiefer:
Nicht mehr nur erste saubere Schritte.
Sondern echte Umsetzung im Alltag.

9.2 Inhaltliche Abgrenzung

Im Mentoring geht es dann um Dinge wie:

- Gesprächsführung unter echtem Druck
- Grenzen setzen und halten
- Reparatur nach Rückfällen
- Kontakt führen, ohne zu klammern oder zu mauern
- Konsistenz im Alltag
- Umsetzung deiner Richtung über Wochen
- Pfad A oder Pfad B im echten Leben stabil tragen

Dieser Text ist also kein Ersatz für Tiefe.

Er ist der saubere Start, damit du nicht gleich am Anfang wieder in alte Muster fällst.

10. Schlussbotschaft

Du musst jetzt nicht alles lösen.

Du musst auch nicht perfekt reagieren.

Aber du kannst ab jetzt aufhören, aus Angst, Druck und Hoffnung unklar zu handeln.

Das allein verändert bereits etwas:

- in deiner Würde
- in deinem Auftreten
- in deiner Selbstführung
- in der Qualität deiner nächsten Schritte

10.1 Nächster Schritt

- Lies diesen Text einmal komplett.
- Wähle deinen Standard für die nächsten 24–72 Stunden.
- Entscheide, was du ab heute lässt.
- Entscheide, was du ab heute stattdessen tust.
- Geh dann direkt in Modul 1.1 und arbeite Baseline und Commitment sauber aus.

10.2 Mini-Checkliste

- Habe ich meine No-Gos klar?
- Habe ich meine 5 Gegenstandards klar?
- Weiß ich, wie ich in Akutsituationen führen will?
- Weiß ich, dass ich nicht mehr aus jedem Impuls Handlung machen muss?
- Bin ich bereit, nicht getrieben, sondern geführt zu handeln?

Kurzfassung auf einer Seite

Die ersten 24–72 Stunden

- Keine Impulsnachrichten
- Keine großen Reden
- Keine Beziehungsrettungs-Aktion
- Keine Serie von Kontaktversuchen
- Keine Überdeutung von Signalen

Mein neuer Grundsatz

Sie muss meine Veränderung nicht hören. Sie soll sie im Verhalten erleben.

Mein neuer Auftritt

- ruhiger Ton
- klare Präsenz
- weniger Reaktivität
- mehr Verlässlichkeit
- sauberer Alltag
- Ruhe in Kontakt
- kein Nachsetzen

Meine 5 Gegenstandards

- Ich antworte ruhig und knapp statt getrieben.
- Ich kündige nichts groß an, sondern ändere mein Verhalten.
- Ich halte Alltag und Vaterrolle sauber.
- Ich nehme Spannung wahr, ohne sie sofort lösen zu wollen.
- Ich ziehe mich nicht beleidigt zurück, sondern reguliere mich bewusst.

Mein letzter Merksatz

Nicht jede Situation verlangt Aktion. Oft verlangt sie Führung.

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

Bilder: [freepik.com](https://www.freepik.com) | [unsplash.com](https://www.unsplash.com) | [pixabay.com](https://www.pixabay.com) | [pexels.com](https://www.pexels.com)