

— REALITY-CHECK · DEIN PERSÖNLICHER BERICHT

Die psychologische Anatomie deiner Beziehungskrise.

DEIN TYP

DER FUNKTIONIERER

(Der Überstrecker)

ERSTE SÄULE DEINER DIAGNOSE

Deine Lage.

Wo ihr objektiv steht – als Gesamtwert, Ampel und vier Bereiche. Ehrlich, ungeschönt, sofort lesbar.



DEIN STATUS

Eine fragile, aber echte Chance.

Es gibt Anknüpfungspunkte. Aber ohne klare Veränderung an dir wird das nicht reichen.

Vier Bereiche im Detail

Beziehungsgeschichte & Substanz	72%
Aktuelle Signale der Partnerin	48%
Dein eigenes Verhalten	42%
Innere Verfassung & Bereitschaft	70%

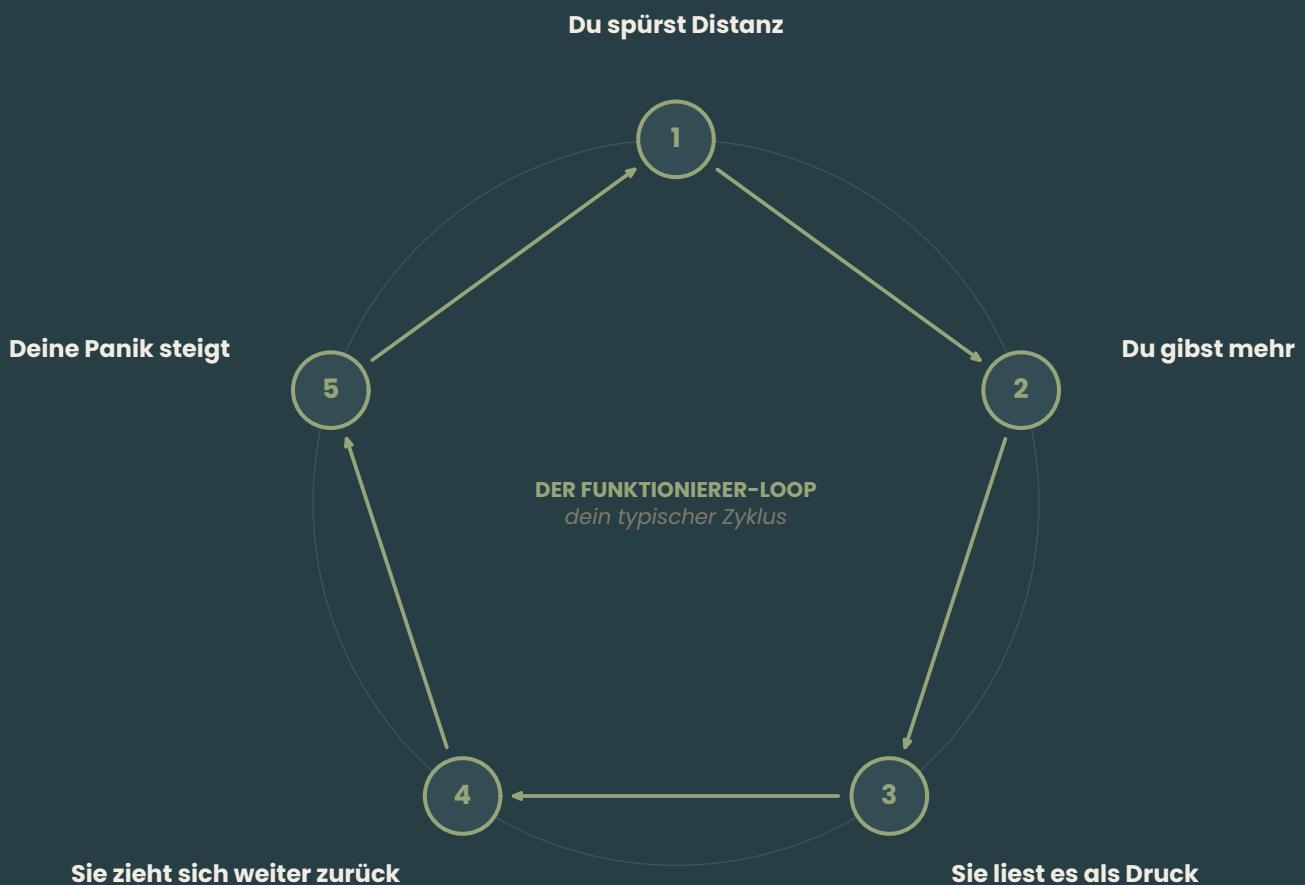


Zahlen auf dieser Seite zeigen ein typisches Funktionierer-Profil. Deine persönlichen Werte aus dem Test (Score, Ampel, Bereiche) findest du in deinem Online-Ergebnis. Alles, was auf den folgenden Seiten zu deinem Archetyp steht, gilt für dich genauso.

— WAS ZWISCHEN EUCH PASSIERT

Die Anatomie eures Musters.

Jede festgefahrene Beziehungskrise folgt einer Mechanik. Bei dir läuft sie so: Dein Verhalten verstärkt ihr Verhalten – das wiederum verstärkt dein Verhalten. Solange du das Muster nicht siehst, fütterst du es jeden Tag.

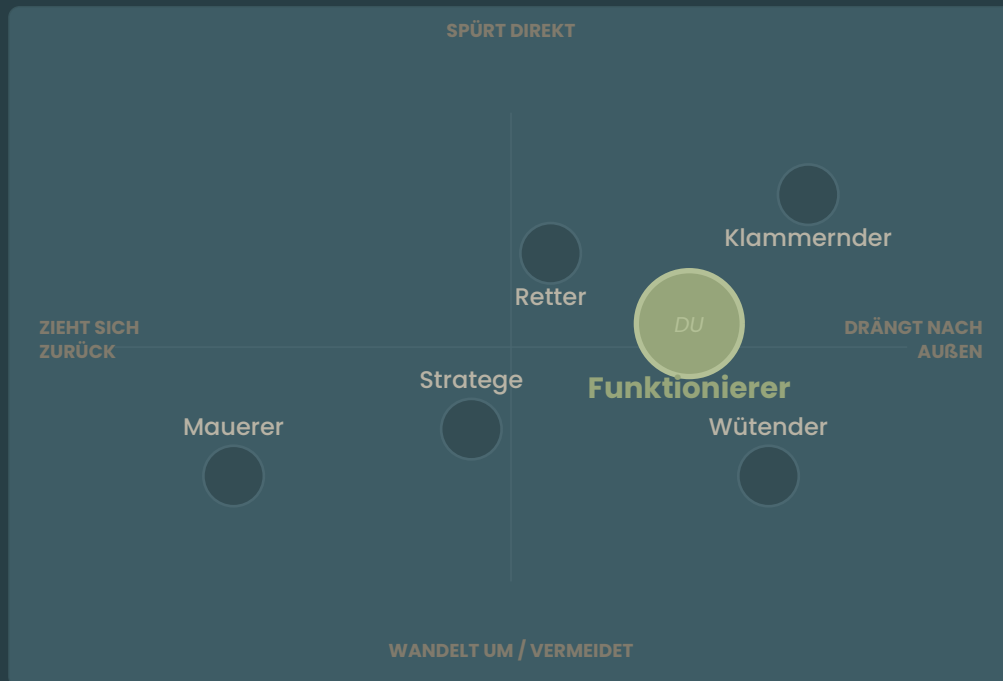
**WORAUF ES JETZT ANKOMMT**

Den Zyklus zu sehen ist der erste Schritt. Den eigenen Anteil zu erkennen – ohne Schuld, ohne Anklage – ist der zweite. Und der einzige, an dem du tatsächlich ziehen kannst.

WO DU IN DER LANDSCHAFT STEHST

Die sechs Männer-Typen.

Sechs Reflexe, mit denen Männer auf eine Beziehungskrise reagieren. Deiner ist hervorgehoben.



DIE SECHS REFLEXE – UND DIE SECHS HEBEL

TYP	TYPISCHER REFLEX	DEIN HEBEL
Funktionierer	Mehr geben, performen.	Aufhören zu performen.
Klammernder	Kontakt suchen, fragen.	Aushalten, nicht reagieren.
Mauerer	Sich zurückziehen.	Erreichbar werden.
Strategie	Verstehen wollen.	Aufhören zu suchen.
Retter	Ihre Lage übernehmen.	Mitgefühl ohne Übernahme.
Wütender	Vorwerfen, Recht haben.	Verletzung benennen.

— DEIN TYP

Der Funktionierer.

(Der Überstrecker)

WIE DU DICH ERKENNST

Du bist es gewohnt, Dinge zu lösen. Im Job führst du Teams, triffst Entscheidungen, lieferst. Diese Maschinerie hast du jetzt auf eure Beziehung gerichtet – mit derselben Ernsthaftigkeit, mit der du sonst Probleme abräumst: mehr Anstrengung, bessere Gespräche, größere Gesten. Du bemühst dich sichtbar, ehrlich, hart. Und genau das ist der Punkt.

WAS DU GERADE TUST

Dein erster Reflex auf ihre Distanz ist: mehr geben. Mehr machen. Beweisen. Du hast die Logik 'Wer mehr leistet, gewinnt mehr Respekt' jahrelang trainiert – und überträgst sie jetzt auf eine Lage, in der diese Logik nicht greift. Du läufst einen Marathon in der falschen Richtung. Je härter du läufst, desto weiter weg ist das Ziel.

In der Beziehung war dieses Muster jahrelang funktional. Du hast getragen, sie hat sich verlassen koennen. Aber dieselbe Bewegung, die euch zusammenhielt, war auch die, die sie irgendwann nicht mehr gespürt hat. Sie hat sich nicht mehr gemeint gefühlt. Sie hat dich erlebt – aber nicht mehr gewollt.

— DER SPIEGEL

Was in ihr ausgelöst wird.

Sie liest dein Bemühen nicht als Liebe. Sie liest es als Druck. Jede zusätzliche Geste, jedes 'lass uns mal in Ruhe reden', jeder Versuch, ihr etwas zu beweisen, bestaetigt ihr genau das, was sie schon dachte: dass du nicht spürst, was wirklich los ist – und dass du sie gerade halten willst, statt sie zu sehen. Je sichtbarer du dich bemühest, desto deutlicher zeigt sich für sie: du hast den Kontakt zu dem verloren, was zwischen euch fehlt.

AUF DER NAECHSTEN SEITE

Wie sie dich gerade vermutlich erlebt.

Ein innerer Monolog aus ihrer Sicht – schmerzhaft, aber notwendig.

— VERTIEFUNG DES SPIGELS

Wie sie dich gerade vermutlich erlebt.

Wenn sie heute Abend ehrlich aufschreiben würde, was sie über dich denkt – und sich erlauben würde, jeden Filter fallen zu lassen – dann könnte das so klingen:

'Er gibt sich wirklich Muehe. Das ist nicht zu übersehen. Und genau das ist es, was mich erstickt. Jede Geste, jeder Strauss Blumen, jedes 'lass uns mal in Ruhe reden' – sie spuren sich an wie eine Rechnung, die ich nicht zahlen kann. Ich habe nicht mehr die Kraft, ihm das zurückzugeben, was er offenbar erwartet.

Er sieht meine schlechten Tage und reagiert mit Aktivismus. Er sieht meine Distanz und reagiert mit mehr Bemühen. Was ich braeuchte – und was ich seit Jahren vermisste – ist, dass er einfach DA ist. Ohne dass jedes Hier-Sein etwas von mir will. Dass er einen Schmerz aushalten kann, ohne ihn sofort lösen zu wollen. Dass ich nicht permanent das Gefuehl haben muss, ihm etwas schuldig zu sein.

Ich weiß, dass er mich liebt. Das war nie die Frage. Die Frage ist, ob ich neben einem Mann leben kann, der mich nicht spürt, sondern für mich plant. Der mich nicht haelt, sondern bewirtschaftet. Und gerade ist die ehrliche Antwort: nein.'

WARUM DAS HIER STEHT

Das ist nicht das, was sie dir sagen würde. Sie würde es vielleicht nicht einmal sich selbst so klar sagen. Aber es ist die Schicht unter dem, was zwischen euch passiert. Wenn du diesen Satz – 'er bewirtschaftet mich' – spüren kannst, ohne dich zu verteidigen, ist das der Anfang einer Bewegung, die noch möglich ist.

— DIE SELBSTLUEGE

Was du dir gerade sagst.

Wenn ich mich anstrenge und mehr gebe, dreht sich das.

Dein innerer Satz

DER EHRliche SPIEGEL ZU DIESEM SATZ

Das ist nicht Liebe, die so spricht. Das ist eine Bilanz. Und genau diese Bilanz-Mentalität ist das, was sie in den letzten Jahren erlebt hat – auch wenn du sie nie ausgesprochen hast. Sie hat gespürt, dass du gibst und im Stillen verbuchst. Und sie hat sich davon abgewendet, lange bevor sie es ausgesprochen hat.

WO DU INNERLICH STEHST

Deine Klärungs-Position.

STUFE 3 VON 5

Auf Suche

Du suchst aktiv nach einer Richtung. Hier verlieren die meisten Männer Geschwindigkeit – weil sie zwischen Suchen und Umsetzen festhängen.

1. Im Nebel

2. Im Aufprall

3. Auf Suche

4. In Klärung

5. In Führung

WAS DAS BEDEUTET – UND WAS DIE NÄCHSTE STUFE BRAUCHT

Du erkennst, dass es so nicht weitergeht. Du suchst aktiv – liest, denkst, beobachtest, ringst um eine Richtung. Das ist deine Stufe 'Auf Suche'. Sie ist nicht falsch, im Gegenteil: viele Männer landen erst Wochen oder Monate später hier. Aber sie hat eine Falle, und sie ist tückisch: Suchen kann zum Dauerzustand werden. Die nächste Stufe heisst 'In Klärung': Du weißt, was zu tun ist, und du tust es – auch wenn du nicht alles verstanden hast. Der Sprung dorthin passiert nicht durch noch mehr Suchen. Er passiert durch eine konkrete Handlung, die du machst, bevor du dir sicher bist.

— SUBSTANZ UND BEWEGUNG

Stärke und Hebel.

Eine Substanz, auf die du jetzt aufbauen kannst – und der eine Hebel, der bei deinem Typ wirklich wirkt.

**DEINE STÄRKE · DU BLEIBST.**

Deine Stärke ist deine Verlässlichkeit. Du bist nicht der Mann, der wegläuft. Du bist der, der bleibt und es versucht – auch wenn es weh tut. Diese Substanz, gerichtet auf dich selbst, ist dein größter Hebel.

**DEIN HEBEL · AUFHÖREN ZU PERFORMEN.**

Verfügbarkeit ohne Anbiederung. Präsenz ohne Druck. Wenn sie spricht, hörst du zu. Wenn sie schweigt, lässt du sie. Du kämpfst nicht um sie. Du kämpfst um dich.

— DEINE STÄRKSTEN HEBEL

Die nächsten 72 Stunden.

WAS DU JETZT UNBEDINGT LAESST

**Geschenke, Briefe, Wiedergutmachungs-Gesten.**

Alles, was sagt 'sieh, wie sehr ich mich anstrenge', verstärkt das Muster, das sie weg von dir treibt. Sie liest jede Geste als Druck. Das schließt sie – nicht öffnet.

**Erklärungs-Gespräche, in denen du dich beweist.**

Wenn du erklärst, was du verstanden hast – versuchst du, sie mit Worten zu überzeugen. Sie hört dich nicht. Sie spürt: er kann das nicht aushalten.

**Übermäßige Hilfsbereitschaft im Alltag.**

Plötzlich übernimmst du Aufgaben, die du jahrelang nicht angefasst hast. Das ist nicht Versöhnung. Das ist Anbiederung. Sie merkt den Unterschied.

DIE EINE BEWEGUNG, DIE ZAEHLT

**Aus dem Lösen ins Spueren.**

Wiederfinde, wo dein Leben ausserhalb von ihr ist. Und hoere auf, ihre Sätze als Aufgaben zu lesen. Sie braucht keine Maßnahme – sie braucht gesehen zu werden.

— DER TYPISCHE VERLAUF

Die nächsten 30 Tage.

Was dich erwartet, wenn du den Hebel wirklich anwendest. Nicht, was passieren MUSS – sondern was bei Männern in deinem Typ erfahrungsgemäß passiert. Mit Erwartungsmanagement.

TAG 1-3**Stopp-Phase**

Du lässt alles weg, was du sonst reflexartig tust. Es wird sich falsch anfühlen. Erwarte einen Sog, doch wieder etwas zu geben – widerstehe ihm. Sie wird wahrscheinlich nicht reagieren. Das ist kein schlechtes Zeichen.

WOCHE 1**Stabilisierung**

Du beginnst, deinen eigenen Boden wiederzufinden. Routinen, Schlaf, Bewegung. Sie spürt subtil, dass etwas anders ist – meistens noch nicht bewusst. Sie testet, ob es echt ist oder Strategie.

WOCHE 2**Erste Außenbewegung**

Du bringst eine kleine, ehrliche Aussage in den Raum – kein Geste-Manoeuvre. Sie reagiert vielleicht zögerlich, vielleicht gereizt. Beides ist Bewegung. Was du jetzt nicht tust: erklären, warum du was anders machst.

WOCHE 3-4**Wendepunkt-Fenster**

Drei Szenarien sind möglich: 1. Sie geht in Resonanz – vorsichtig. 2. Sie bleibt distanziert, aber respektvoller. 3. Sie zieht klare Linien (Trennung). Alle drei sind mit Würde gangbar – wenn du in deinem Stand bleibst.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Warum du das nicht allein schaffst.

Du wirst dich gleich dabei ertappen, wie du denkst: 'Drei Stopps und eine Bewegung – das hab ich verstanden. Mach ich.' Genau dieser Reflex ist die Falle, in der du gerade steckst. Verstehen ist nicht Umsetzen. Wissen ist nicht Handeln.

Der 72-Stunden-Plan ist auf den Funktionierer zugeschnitten – auf die Reflexe, die du hast. Mit konkreten Wortlauten für die typischen Situationen der nächsten Tage. Plus Audio-Begleitung als Anti-Reflex-Anker.

Was du jetzt weißt, schützt dich nicht vor dem, was du morgen tust. Genau diese Lücke schließt Stufe 2.



Stefan Geisse
Mentor für Männer in der Krise

STUFE 2 · DER 72-STUNDEN-PLAN

Meinen personalisierten 72-Stunden-Plan ansehen

Sofort verfügbar · Auf deinen Archetyp zugeschnitten · Mit Audio-Begleitung

JETZT FREISCHALTEN →

plan.stefangeisse.com

— GLAUBWÜRDIGKEIT

Worauf das System beruht.

Diese Diagnose beruht nicht auf Bauchgefühl. Sie verbindet drei psychologische Stränge, die seit Jahrzehnten zur Beziehungsforschung gehören – und 12 Jahre Praxis mit Männern in genau dieser Lage.

BINDUNGSTHEORIE – *Bowlby, Ainsworth*

Wie wir als Erwachsene in engen Beziehungen reagieren, ist tief in der Erfahrung der ersten Lebensjahre verankert. Manche Männer haben gelernt, dass Nähe verlässlich ist, andere dass Nähe gefährlich oder unzuverlässig ist. Aus diesen frühen Mustern entstehen die typischen Reaktionsformen in der Krise: Klammern, Rückzug, Über-Funktionieren.

PURSUE-DISTANCE-CYCLE – *Gottman, Greenberg*

In jeder festgefahrenen Paarkrise lässt sich ein Muster beobachten: einer pursued (verfolgt, drängt, redet), die andere distanziert (schweigt, weicht aus, zieht sich zurück). Je mehr der eine pursued, desto stärker distanziert die andere – und umgekehrt. Das System ist sich selbst verstärkend. Den eigenen Anteil zu erkennen ist die einzige Möglichkeit, aus dem Zyklus auszusteigen.

DIFFERENZIERUNG – *Schnarch, Bowen*

Reife Beziehungsführung bedeutet, in Nähe zu sein, ohne sich selbst zu verlieren. Männer in der Krise verwechseln oft Nähe mit Verschmelzung – sie versuchen, durch Anpassung Nähe herzustellen, und verlieren dabei genau das, was die Partnerin in Nähe ziehen würde: einen unterscheidbaren, eigenständigen Mann.

WIE DIE SECHS ARCHETYPEN ENTSTANDEN SIND

Die sechs Männer-Archetypen sind keine Erfindung. Sie sind die Verhaltens-Cluster, die in 12 Jahren Praxis mit Männern in der Beziehungskrise wiederkehrend aufgetreten sind – verbunden mit den theoretischen Grundlagen oben, gefiltert durch die Frage: Welcher Hebel führt im konkreten Fall zum Ergebnis?

— ZUM SCHLUSS

Eine letzte Sache.

Lies diesen Bericht nicht einmal und ab. Lies ihn zwei- oder dreimal in den nächsten Tagen. Was beim ersten Lesen wie ein Schlag ist, wird beim zweiten zu einer Spur, der du folgen kannst. Und vor allem: tu in den nächsten 72 Stunden vor allem das, was du jetzt unbedingt laesst. Das ist mehr als die halbe Arbeit.

Stefan

Stefan Geisse · Mentor für männliches Leadership in Beziehungskrisen

IMPRESSUM

Stefan Geisse · Induality®
Minervastrasse 113 · CH-8032 Zürich
stefangeisse.com

HINWEIS

Dieser Bericht ist auf Basis deiner Antworten erstellt und kann Fehleinschätzungen enthalten. Er ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder rechtliche Beratung. Bei akuten psychischen Belastungen wende dich bitte an eine qualifizierte Fachperson.