

— REALITY-CHECK · DEIN PERSÖNLICHER BERICHT

Die psychologische Anatomie deiner Beziehungskrise.

DEIN TYP

DER RETTER

(Der Verantwortungs-Träger)

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	75%
Aktuelle Signale der Partnerin	42%
Dein eigenes Verhalten	38%
Innere Verfassung & Bereitschaft	55%

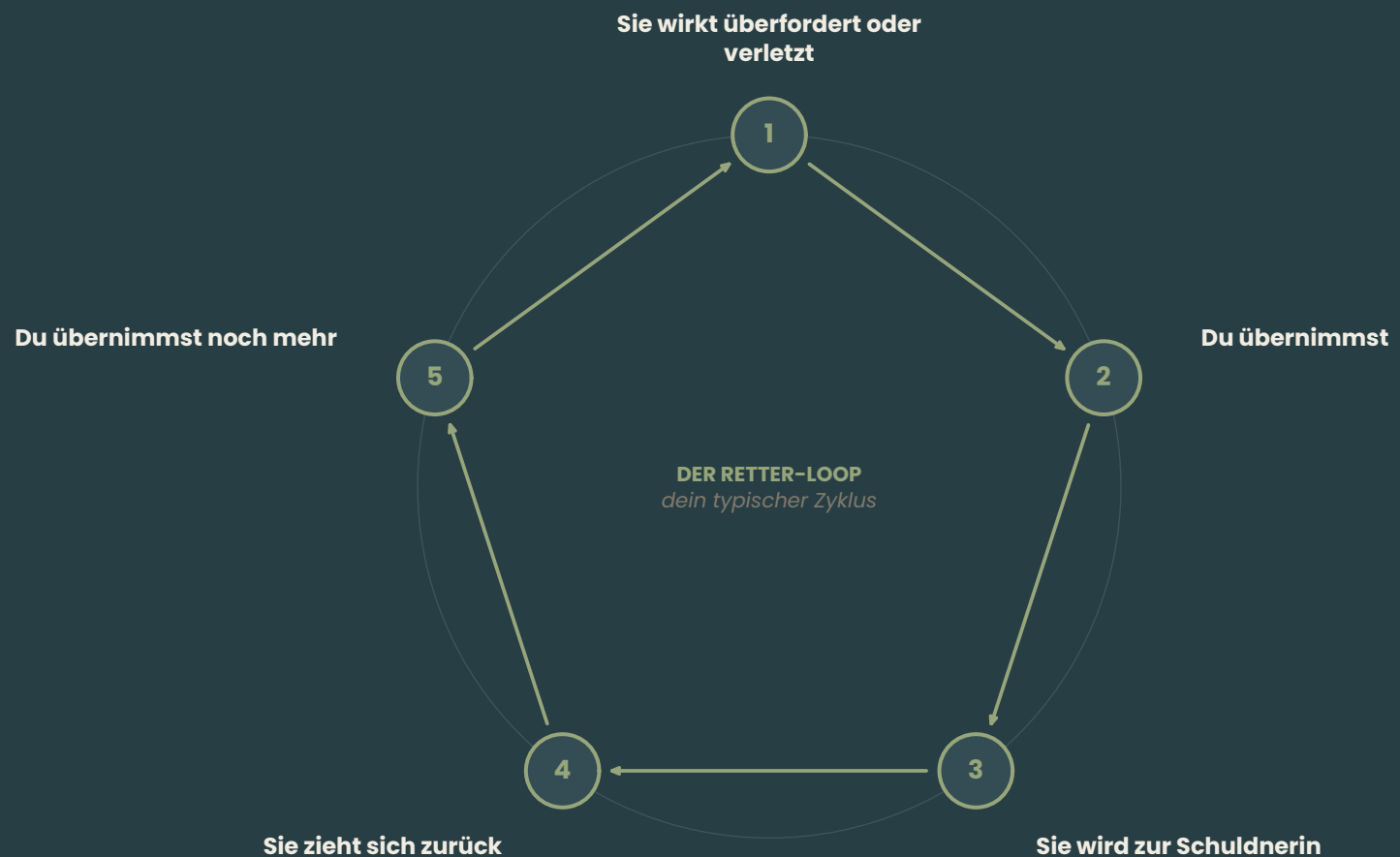


Zahlen auf dieser Seite zeigen ein typisches Retter-Profil. Deine persönlichen Werte aus dem Test (Score, Ampel, Bereiche) findest du in deinem Online-Ergebnis. Alles, was auf den folgenden Seiten zu deinem Archetyp steht, gilt für dich genauso.

— 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.

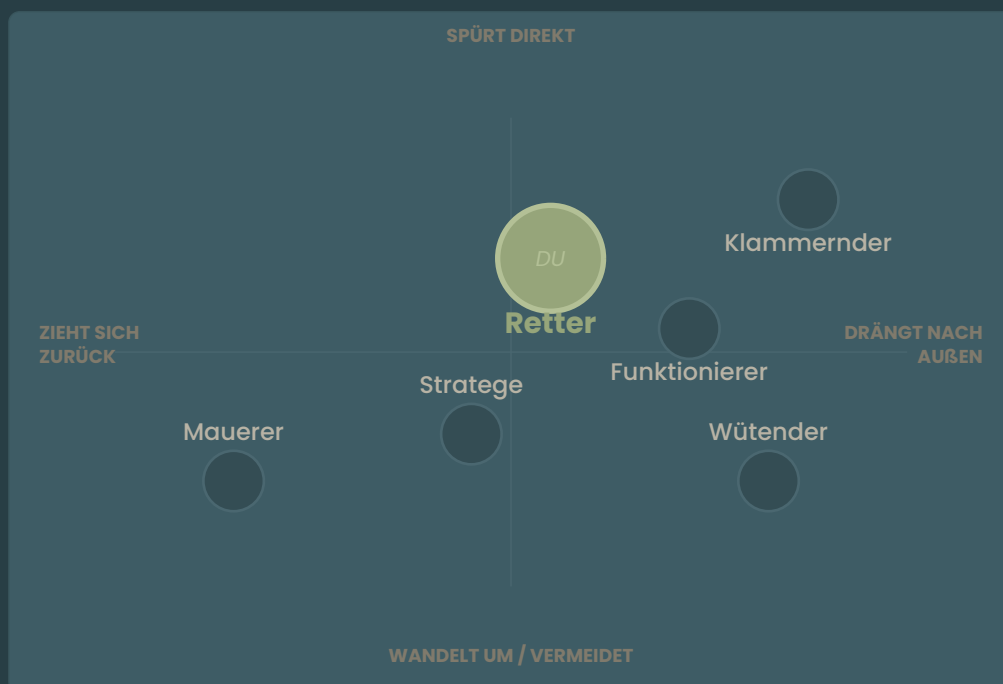
**WORAUF ES JETZT ANKOMMT**

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 Retter.

(Der Verantwortungs-Träger)

WIE DU DICH ERKENNST

Du hast in der Beziehung lange Zeit getragen, was sie nicht tragen konnte. Wenn sie nach Jahren, in denen sie sich für Familie und Kinder zurückgestellt hat, jetzt nach sich selbst schaut. Wenn sie am Limit ist. Wenn sie mit alten Verletzungen aus ihrer Geschichte ringt – du bist der, der dasteht. Stabilisierend, organisierend, einspringend, ausgleichend. Du erlebst das nicht als Last, sondern als Ausdruck deiner Liebe. Genau das ist der Punkt, an dem du dich gerade verlierst.

WAS DU GERADE TUST

Dein erster Reflex auf ihre Distanz ist nicht klammern oder weggehen. Es ist ihre Lage übernehmen. Du machst dir Gedanken über ihren Zustand. Du beobachtest, wann sie am Limit ist. Du fragst, was sie braucht. Du organisierst um sie herum. Du nennst das Fürsorge – und du meinst es ehrlich. Was es aber gleichzeitig ist: dein Versuch, durch ihr Wohlbefinden dein eigenes zu sichern. Du hast deine Stabilität an ihren Zustand gekoppelt.

Das ist nicht egoistisch, auch wenn es so klingt. Es ist nur die unausgesprochene Seite einer Bewegung, die du jahrelang ehrlich gemeint hast. Du hast für sie getragen – und in diesem Tragen vergessen, wo deine eigenen Bedürfnisse anfangen. Jetzt, in der Krise, kann sie nicht mehr klar sehen, was du tust – weil du in ihrem Sichtfeld als Stütze stehst, nicht als Mann. Sie nimmt eine Stütze wahr, von der sie sich gerade lösen will.

— DER SPIEGEL

Was in ihr ausgelöst wird.

Sie spürt, dass du nicht für dich da bist, sondern für sie. Auch wenn das zärtlich gemeint ist – es schafft Schuld. Sie weiß: jede ihrer Schwächen bedeutet für dich Mehrarbeit. Jede ihrer schlechten Stunden ist eine Sorge auf deiner Seite. Sie wird zur Schuldnerin in einer Bilanz, die du nie offen aufmachst – aber in der sie steht. Und genau diese Position will sie nicht mehr. Sie will keine Stütze. Sie will einen Mann, neben dem sie auch schwach sein darf, ohne dass er sofort handeln muss.

AUF DER NÄCHSTEN 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 ist so gut zu mir. Das ist das Problem. Er ist so unfassbar gut.

Ich kann nicht atmen, weil ich permanent das Gefühl habe, ihm etwas schulde. Wenn ich einen schlechten Tag habe, sehe ich seine Sorge. Wenn ich was vergesse, übernimmt er. Wenn ich erschöpft bin, organisiert er. Und ich weiß, dass ich ihm dafür dankbar sein müsste. Aber ich bin nicht dankbar. Ich bin müde davon, gerettet zu werden, die ich nie um Rettung gebeten habe.

Ich will einen Mann, der mich anschaut und nicht sofort denkt: was kann ich tun, damit es ihr besser geht? Ich will einen Mann, der neben mir sitzen kann, wenn ich weine, ohne aufzuspringen. Ich brauche nicht jemanden, der mich trägt. Ich brauche jemanden, der mich nicht trägt – und mir vertraut, dass ich es selbst kann.

Das ist die brutalste Wahrheit: Seine Liebe erstickt mich. Und ich weiß nicht, wie ich ihm das sagen soll, ohne wie ein Monster zu klingen.'

WARUM DAS HIER STEHT

Das ist nicht das, was sie dir sagen würde. Vielleicht weil sie weiß, wie viel du tust. Aber es ist die Schicht unter dem, was zwischen euch passiert. Wenn du den Satz 'seine Liebe erstickt mich' aushalten kannst, ohne zu argumentieren, beginnt etwas.

— DIE SELBSTLUEGE

Was du dir gerade sagst.

Wenn ich mich jetzt nicht um sie kümmere, bricht sie zusammen.

Dein innerer Satz

DER EHRliche SPIEGEL ZU DIESEM SATZ

Das ist eine Bewertung, die zwei verborgene Annahmen enthält: dass sie zusammenbrechen würde – und dass du sie auffangen könntest. Beide sind selten zutreffend. Die meisten Menschen fallen anders, als der Retter es sich vorstellt – sie fangen sich selbst. Sie wird nicht zerbrechen, wenn du eine Sache nicht übernimmst. Sie wird Raum bekommen. Vielleicht den Raum, in dem sie zum ersten Mal seit Jahren spürt, dass sie sich selbst trägt – ohne diesen Raum benennen zu können.

— WO DU INNERLICH STEHST

Deine Klärungs-Position.

- 
1. Im Nebel
 2. Im Aufprall
 - 3. Auf Suche**
 4. In Klärung
 5. In Führung

STUFE 3 VON 5

Auf Suche

Du suchst aktiv nach einer Richtung. Hier verlieren die meisten Männer Geschwindigkeit – besonders Retter, weil sie immer wieder ihren eigenen Suchprozess für sie unterbrechen.

WAS DAS BEDEUTET – UND WAS DIE NÄCHSTE STUFE BRAUCHT

Du suchst aktiv eine Richtung – das ist deine Stufe 'Auf Suche'. Aber als Retter hast du eine besondere Falle: jedes Mal, wenn deine Frau einen schlechten Tag hat, unterbrichst du deine eigene Suche, um ihre zu unterstützen. So kommst du nie an. Die nächste Stufe, 'In Klärung', erfordert die unbequeme Wahrheit: ihre Last muss ihre Last bleiben, damit du deine sehen kannst.

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 SIEHST ANDERE WIRKLICH.**

Deine Stärke ist deine Empathie. Du gehst nicht weg, wenn es schwierig wird – du gehst hin. Eine seltene Substanz. Das Problem: du richtest sie nicht auch nach innen.

**DEIN HEBEL · MITGEFÜHL OHNE ÜBERNAHME.**

Sehen ohne handeln zu müssen. Verstehen ohne lösen zu wollen. Du gehst deinen Tag, du bist da – aber als Mann neben ihr, nicht als Stütze unter ihr.

DEINE STÄRKSTEN HEBEL

Die nächsten 72 Stunden.

WAS DU JETZT UNBEDINGT LAESST

**Ständiges Nachfragen nach ihrem Zustand.**

Diese Fragen sagen ihr: du beobachtest mich, dein Wohlbefinden hat Verpflichtung. Sie heilt nicht, solange du ihr alles abnimmst.

**Unaufgefordertes Übernehmen.**

Jedes Übernehmen sagt ihr: du musst mich entlasten. Sie liest darin Schuld – keine Liebe.

**Eigenes Tun von ihrer Stimmung abhängig machen.**

Mach das, was du dir vorgenommen hast – auch wenn sie heute schlecht drauf ist.

DIE EINE BEWEGUNG, DIE ZAEHLT

**Dich selbst auf die Liste setzen.**

Drei Dinge für dich: etwas Kleines (Dusche, Spaziergang), etwas Mittleres (Freund), etwas Größeres (ein Vormittag für ein Thema, das du seit Jahren vor dir herschiebst). Tu sie – auch wenn sie heute schlecht drauf ist.

— 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 gleich denken: 'Verstanden. Nicht mehr übernehmen, eigene Bedürfnisse pflegen, Mitgefühl ohne Handlung. Mach ich.' Genau dieser Gedanke ist deine Falle. In den nächsten 72 Stunden wird ein Moment kommen, in dem sie weint, dich anschaut – und dein System wird kippen. Du wirst es nicht als Übernahme erkennen. Du wirst es Mitgefühl nennen.

Der 72-Stunden-Plan ist auf den Retter zugeschnitten. Mit einer Anti-Reflex-Mechanik für genau die Momente, in denen dein System dich ins Übernehmen zieht. Wie du ihr Mitgefühl signalisierst, ohne sie zu entmündigen. Plus Audio-Begleitung als tägliche Ausrichtung.

Was du jetzt weißt, schützt dich nicht vor dem, was du in einer Stunde aus echter Liebe wieder



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.