



Die 5 Säulen deiner männlichen Identität

Ein Check-up für mehr Klarheit in Umbruchphasen

In Krisen oder Trennungssituationen bricht oft das gesamte Fundament weg. Nutze diesen Check-up, um festzustellen, welche deiner Säulen stabil stehen und wo du gerade Energie verlierst.

Anleitung: Bewerte jede Säule spontan auf einer Skala von **1 (instabil/verloren)** bis **10 (felsfest/klar)**.

1. Die Säule der Vision (Dein Fokus)

Hier geht es um dein „Warum“. Hast du ein Ziel, das größer ist als dein aktueller Schmerz?

- Weißt du, wo du in zwei Jahren stehen willst?
- Hast du eine klare berufliche oder persönliche Mission?
- **Check:** Brennst du noch für etwas oder funktionierst du nur noch?

Score: ___ / 10

2. Die Säule der Souveränität (Deine innere Führung)

Bist du der Kapitän deines Schiffes oder nur ein Passagier der Umstände?

- Triffst du Entscheidungen selbstbestimmt oder aus Angst/Schuldgefühl?
- Kannst du deine Emotionen steuern, ohne von ihnen übermannt zu werden?
- **Check:** Wie sehr fühlst du dich aktuell fremdbestimmt (durch Partnerin, Chef, Erwartungen)?

Score: ___ / 10

3. Die Säule der Kraft (Dein Fundament)

Dies umfasst deine körperliche und psychische Belastbarkeit.

- Achtest du auf deinen Körper (Schlaf, Bewegung, Ernährung)?
- Hast du Zugang zu deiner Aggression im positiven Sinne (Tatkraft, Grenzen setzen, „Nein“ sagen können)?
- **Check:** Fühlst du dich energetisch „leer“ oder hast du Reserven für den Alltag?

Score: ___ / 10

4. Die Säule der Verbundenheit (Dein Umfeld)

Männer isolieren sich in Krisen oft. Wie steht es um dein Netzwerk?

- Hast du loyale Freunde, bei denen du Masken ablegen kannst?
- Wie ist die Qualität deiner engsten Beziehungen (Kinder, Familie)?
- **Check:** Fühlst du dich einsam, obwohl Menschen um dich herum sind?

Score: ___ / 10

5. Die Säule der Wurzeln (Deine Werte)

Deine Identität jenseits von Rollen (Ehemann, Vater, Angestellter).

- Kennst du deine persönlichen Grundwerte (z. B. Freiheit, Ehre, Loyalität)?
- Handelst du im Alltag im Einklang mit diesen Werten?
- **Check:** Hast du dich selbst „verloren“, während du versucht hast, es anderen recht zu machen?

Score: ___ / 10

Auswertung & Nächster Schritt

Addiere deine Punkte. Wo liegt dein niedrigster Wert? Das ist die Baustelle, an der wir ansetzen.

„Trennung bedeutet oft den Verlust der Verbindung zu diesen Säulen. Mein Mentoring hilft dir, das Fundament neu zu gießen.“