

DER MÄNNER REALITÄTSCHECK

Führst du, oder wirst du geführt?



Ein Klarheitstest für Männer mit
Verantwortung

WORUM GEHTS HIER?

Die meisten Männer funktionieren,
aber sie führen nicht mehr wirklich.

Dieser Test ist kein Motivations-Quiz.

Er zeigt dir, ob du frei bist, oder
innerlich gebunden

Beantworte die folgenden Aussagen
absolut ehrlich:

1=Trifft nicht zu

2=Trifft selten zu

3=Teils/teils

4=Trifft meist zu

5=Trifft klar zu

I

IDENTITÄT & INNERE FREIHEIT

1. Ich weiß wer ich bin. Ganz unabhängig von Leistung und Status.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Ich handle aus Überzeugung. Nicht aus Angst vor Ablehnung.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Ich lasse mich nicht von Lust, Impulsen und Gewohnheiten kontrollieren.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Ich übernehme Verantwortung, ohne Ausreden zu suchen.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Ich fühle mich innerlich frei. Nicht getrieben.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

II

FÜHRUNG IN BEZIEHUNG & FAMILIE

6.Meine Partnerin fühlt sich durch mich sicher.
Emotional und strukturell.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7.Ich setze klare Grenzen. Ruhig und konsequent.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8.Meine Kinder erleben mich als präsenre
Autorität, nicht als Kumpel.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9.Ich meide Konflikte nicht, sondern führe durch
sie hindurch.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10.In meinem Zuhause herrscht durch mich
Ordnung, nicht Chaos.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

III

DISZIPLIN UND SELBSTKONTROLLE

11. Ich habe meine Sexualität unter Kontrolle. Sie hat nicht mich unter Kontrolle.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12. Ich konsumiere keine Dinge, die meine Klarheit schwächen (Medien, Pornografie, ständige Ablenkung)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13. Ich stehe morgens mit Klarheit auf. Nicht mit innerem Widerstand.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14. Ich halte mein Wort. Mir selbst und Anderen gegenüber.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15. Mein Körper spiegelt Disziplin wieder.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

IV

KRAFT & GEISTIGE KLARHEIT

16. Ich treffe Entscheidungen ohne Lähmung.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17. Ich bin nicht dauerhaft gereizt oder innerlich angespannt.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18. Ich trage keinen unterschwelligen Zorn in mir.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19. Ich fühle ECHTE Freude, nicht nur kurzfristige Dopamin-Kicks

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20. Ich weiß wofür ich in den nächsten 7 Jahren stehe.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

AUSWERTUNG

Addiere deine Punkte.

80 - 100 Punkte

Du führst. Aber prüfe dich ehrlich: gibt es verborgene Bereiche, in denen du Kompromisse machst?

60 - 79 Punkte

Du funktionierst, aber du bist nicht frei. Es gibt Bereiche in denen du reagierst, statt führst.

40 - 59 Punkte

Du trägst Verantwortung, aber etwas trägt dich. Innere Ordnung erzeugt äußere Spannung. Hier beginnt oft der stille Verlust von Respekt, Klarheit und Kraft.

Unter 40 Punkte

Du kämpfst, aber nicht gegen das eigentliche Problem. Ein Mann ohne innere Ordnung verliert Einfluss. Erst subtil, dann sichtbar.

DIE UNBEQUEME WAHRHEIT

Ein Mann verliert nicht plötzlich seine Kraft.

Er verliert sie schleichend.

- Durch Kompromisse
- Durch Gewohnheiten
- Durch ungeklärte innere Themen

Die Frage ist nicht, ob du Verantwortung trägst.

Sondern ob du innerlich bereit bist, sie zu tragen.

Bereit, deine Autorität zurück zu holen?



IM COACHING ARBEITEN WIR AN:

- INNERER KLARHEIT
- SELBSTKONTROLLE
- BEZIEHUNGSFÜHRUNG
- AUTORITÄT OHNE AGRESSION
- ECHTER INNERER FREIHEIT

BUCHE HIER DEIN
KENNENLERNUNGSGESPRÄCH