



Die 5 unsichtbaren Fesseln männlicher Scheidungskinder im Erwachsenenalter und wie du sie sprengst

... ohne jahrelange Therapie machen zu müssen.

In diesem Guide zeige ich dir...

... **die 5 typischen Probleme**, mit denen männliche Scheidungskinder im Erwachsenenalter ständig zu kämpfen haben ohne es zu wissen.

... **9 Geheimnisse** für deinen Weg aus den alten Mustern, rein in echte Selbstverbindung

BONUS:

Ich enthülle dir 6 Methoden für deinen Weg in ein freies Männerleben

Der exklusive Guide für Männer mit Kindheitswunden

Persönliches Vorwort

Lieber Leser,

vielleicht hast du vieles im Leben „geschafft“.
Arbeit, Beziehung, Alltag. Vielleicht funktionierst
du. Aber innerlich, ist da etwas offen geblieben.
Ein leiser Mangel. Eine stille Frage.
Etwas in dir, das nie vollständig geworden ist.
Ein unsichtbarer Riss, der sich durch deine
Geschichte zieht.

Dieser Guide ist für dich.
Für den Mann, der als Kind nicht gelernt hat, was
Halt bedeutet.
Für den Sohn, der seinen Vater nur in Bruchstücken
kannte, oder gar nicht.
Für den Jungen, der zu früh stark sein musste,
obwohl er noch schwach sein durfte.
Für dich, der vielleicht heute selbst Vater ist, und
sich fragt, wie das geht: Mann sein.

Dieser Guide ist kein Ratgeber mit flotten Tipps.
Er ist ein stiller Raum für Wahrheit.
Ein ehrlicher Begleiter durch die Schichten deiner
Vergangenheit, und ein mutiger Blick nach vorn.

Denn das, was in dir heute nicht rund läuft, Wut,
Unsicherheit, emotionale Taubheit,
Beziehungsangst, Rückzug, Rastlosigkeit, ist oft
nicht das Problem.
Es ist ein Symptom deiner ungeheilten Geschichte
Du musst nicht spirituell sein. Nicht esoterisch.
Nicht perfekt.
Aber du darfst anfangen, ehrlich mit dir zu werden.
Denn wahre Männlichkeit beginnt nicht im Außen
sondern mit dem Mut, dir selbst zu begegnen.

Willkommen auf deinem Weg.
Willkommen bei dir selbst.

Stephan Biewald
Coach für Männer mit biografischer Bruchlinie



AUTOR: Stephan Biewald
Gründer - Gute Gedanken

- Pflegefachmann
- NLP Coach
- Systemischer Aufsteller
- Sohn
- Vater
- EheMann

5 unsichtbare Fesseln männlicher Scheidungskinder im Erwachsenenalter



Problem 01

Du spürst innere Leere trotz Erfolg

Du hast im Leben viel erreicht, funktionierst nach außen, aber innerlich spürst du ein Loch.

Diese Leere ist nicht Schwäche. Sie ist die Folge einer Kindheit, in der emotionale Nähe, Halt oder väterliche Führung gefehlt haben.

Was damals fehlte, lässt sich nicht mit Leistung füllen sondern nur durch ehrliche Selbstverbindung heilen.



Problem 02

Du sabotierst Nähe in Beziehungen

Du wünschst dir Bindung, doch wenn es ernst wird, ziehst du dich zurück oder blockst ab.

Oft läuft das unbewusst: Nähe fühlt sich für dein System bedrohlich an, weil sie in der Kindheit nicht sicher war.

Der Weg zu echter Verbindung beginnt mit dem Verständnis deiner alten Schutzmechanismen.



Problem 03

Du fühlst dich unbewusst „schuld“ oder verantwortlich

Du trägst zu viel. Für andere, für die Stimmung im Raum, für Dinge, die nicht deine sind.

Dieses Muster stammt oft aus einer Kindheit, in der du emotional Verantwortung übernommen hast, obwohl du ein Kind warst.

Heute darfst du lernen: Du musst niemanden retten. Du bist jetzt für dich verantwortlich und das genügt.



Problem 04

Du hast Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen

„Nein“ sagen fällt dir schwer. Du willst nicht verletzen, willst es allen recht machen und vergisst dich selbst dabei.

Wenn Grenzen in deiner Kindheit übergangen wurden, fehlt dir heute das Gefühl, dass du Raum einnehmen darfst.

Klare Grenzen sind kein Ego sie sind Selbstachtung



Problem 05

Du spürst einen unterschweligen Selbstwertkonflikt

Du vergleichst dich oft, zweifelst an deinen Entscheidungen, traust dir nicht wirklich Großes zu.

Du strebst permanent nach Bestätigung von außen, über Leistung, Anerkennung, Beziehungen. Innerlich bleibt das Gefühl: „Ich genüge nicht.“ Wenn die elterliche Trennung mit Vorwürfen, Schuldzuweisungen oder instabiler Bindung einherging, entsteht tief drin das Gefühl: „Mit mir stimmt etwas nicht“.



Keine Sorge, diese Probleme sind gewöhnlich bei den meisten männlichen Scheidungskinder. Was du brauchst, ist einen Weg dort heraus. Raus aus dem abgestumpft sein und rein in dein Leben voller Emotionen.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du genau das schaffst

...

9 Geheimnisse für deinen Weg aus den alten Mustern, rein in echte Selbstverbindung

Geheimnis 01

Du musst nicht so tun, als wär' alles okay.

Viele Männer, die als Kind durch die Trennung ihrer Eltern gegangen sind, haben früh gelernt, sich zusammenzureißen. Zu funktionieren. Nicht aufzufallen.

Heute sieht es oft ähnlich aus: Job läuft. Alltag läuft. Vielleicht sogar Partnerschaft oder Vaterrolle. Und doch ist da dieses innere Gefühl: Ich halte gerade alles zusammen aber nur knapp.

Oft schleicht sich Leere ein. Gereiztheit.

Oder das Gefühl, innerlich taub zu sein. Doch die Fassade steht.

Du musst nicht weitermachen wie bisher. Du darfst ehrlich hinschauen. Du darfst fühlen, was du fühlst auch wenn es chaotisch, traurig oder verwirrend ist.

Erst wenn du aufhörst, dich zu verstecken, beginnt die echte Veränderung.

Geheimnis 02

Du darfst dich nach Nähe und Liebe sehnen, ohne dich dafür zu schämen.

Vielleicht willst du eine Partnerin, eine Frau, mit der du echte Nähe teilen kannst. Vielleicht sogar eine Familie.

Und gleichzeitig fühlst du dich manchmal wie jemand, der das gar nicht richtig hinkriegt. Beziehungen scheitern. Nähe fühlt sich bedrohlich an. Oder du hast dich längst zurückgezogen, aus Angst, verletzt zu werden.

Was viele Männer nicht wissen: Diese Ambivalenz ist kein Zeichen von Beziehungsunfähigkeit. Sie ist ein Schutz. Als Kind hast du erlebt, dass Nähe instabil war. Dass Liebe nicht verlässlich war. Heute sehnst du dich trotzdem danach und das ist mutig.

Geheimnis 03

Du bist nicht kaputt, nur weil du oft nichts fühlst.

„Ich weiß gar nicht, wie es mir geht.“ Dieser Satz kommt häufig von Männern, die als Kind lernen mussten, ihre Gefühle zurückzustellen.

Wenn du früher die Sorgen deiner Eltern mitgetragen hast, oder nicht auffallen durftest, hast du vielleicht irgendwann aufgehört, dich selbst zu spüren.

Heute zeigt sich das oft als emotionale Taubheit. Du funktionierst, aber fühlst dich innerlich leer. Lachen fühlt sich flach an, Traurigkeit kommt nicht richtig durch, Wut wird entweder unterdrückt oder explodiert. Deine Gefühlswelt ist da – sie war nur lange versteckt, weil es damals sicherer war, nicht zu fühlen.



Geheimnis 04

Du darfst aufhören, alles allein mit dir auszumachen.

Viele Männer aus Scheidungsfamilien sind zu stillen Kämpfern geworden. Sie reden nicht über das, was sie wirklich bewegt.

Als Kind hast du vielleicht gelernt: „Sei stark.“ „Mach keine Probleme.“ „Komm allein klar.“

Und so trägst du heute alles in dir, deine Überforderung, deine Ängste, deinen inneren Druck.

Vielleicht sogar depressive Phasen ohne, dass du darüber sprichst.

Das Gefühl, alles allein regeln zu müssen, kann zutiefst einsam machen.

Das Geheimnis ist das Du dich öffnen darfst. Nicht sofort, nicht vor jedem, aber vor jemandem, der dich versteht.

Es ist keine Schwäche, Unterstützung zuzulassen. Es ist ein Zeichen von Reife und Selbstachtung.

Geheimnis 05

Du bist nicht falsch, wenn du dich oft nicht richtig zugehörig fühlst.

Selbst in der Runde mit Freunden oder Kollegen kann dich das Gefühl überkommen, irgendwie außen vor zu stehen. Als wärst du dabei, aber nicht wirklich gemeint.

Viele Scheidungskinder entwickeln früh ein „Beobachterbewusstsein“. Sie analysieren Situationen, versuchen die Stimmung zu lesen, anzupassen.

Das führt oft zu einem Gefühl von Distanz. Und das Verrückte ist das Du dazugehören willst, aber innerlich hältst du dich trotzdem zurück.

Dieses Gefühl der Fremdheit ist kein persönliches Versagen. Es ist ein Schutzmuster aus einer Zeit, in der echte Zugehörigkeit nicht sicher war.

Heute darfst du lernen, wirklich da zu sein. Ohne Rolle. Ohne Maske. Und plötzlich wirst du merken das Du nie falsch warst.

Geheimnis 06

Du musst dich nicht ständig beweisen.

Du bist ehrgeizig. Du willst etwas aus deinem Leben machen. Du willst Anerkennung beruflich, privat, gesellschaftlich.

Aber tief in dir nagt oft die Frage: „Reicht das?“

Vielleicht merkst du, wie du dich ständig antreibst. Noch ein Projekt. Noch ein Erfolg. Noch mehr leisten.

Doch egal, wie viel du erreichst, es fühlt sich nicht nach echtem Selbstwert an.

Wenn du als Kind nur dann gesehen wurdest, wenn du „gut“ warst, dann hast du diesen Maßstab verinnerlicht.

Heute darfst du erkennen: Du bist nicht deine Leistung.





Geheimnis 07

Du darfst dir wünschen, einfach mal stolz auf dich zu sein.

Vielleicht hast du viel erreicht. Vielleicht auch nicht. Aber ganz gleich wie Du dich fühlst, oft ist es nicht wirklich erfüllt.

Kein echtes Ankommen. Kein tiefes Gefühl von "Ich bin genug".

Das kann daran liegen, dass du nie gespiegelt bekommen hast, dass du wertvoll bist, ohne etwas dafür zu tun.

Wenn Lob und Liebe an Bedingungen geknüpft waren, bleibt oft ein innerer Mangel.

Doch heute bist du erwachsen. Du kannst dir selbst geben, was dir gefehlt hat.

Du darfst dich selbst anerkennen. Nicht erst, wenn du perfekt bist, sondern genau jetzt.

Stolz entsteht nicht durch Leistung, sondern durch die Entscheidung, dich selbst endlich zu sehen.



Geheimnis 08

Du darfst wütend sein – ohne dich dafür zu verurteilen.

Wut gehört zu den meisten unterdrückten Gefühlen bei Männern mit Trennungserfahrung.

Entweder wurde deine Wut als Kind ignoriert oder bestraft. Oder du warst schlicht zu beschäftigt, um „stark“ zu sein. Heute spürst du sie oft nur als inneren Druck.

Als Gereiztheit. Oder als Selbstkritik.

Und wenn sie dann kommt, kommt sie oft mit Wucht, und Schuldgefühlen.

Doch Wut ist nichts Schlechtes. Sie ist ein Signal: „Hier ist meine Grenze.“ „Hier geht etwas gegen mich.“



Geheimnis 09

Du musst dich nicht mehr für alles verantwortlich fühlen.

Warst du früher der „Starke“, der „Friedensstifter“ oder der, der nie ein Problem sein wollte?

Dann kennst du dieses Gefühl: Wenn etwas schief läuft, im Job, in der Beziehung, in der Familie, suchst du die Schuld bei dir.

Du übernimmst Verantwortung für alles, selbst für das, was nicht in deiner Hand liegt.

Das macht dich übermäßig belastbar aber auch innerlich angespannt, schuldig, erschöpft.

Du darfst aufhören, die Welt zu retten.

Du musst dich nicht mehr zerteilen, um geliebt zu werden. Du darfst loslassen, und trotzdem wertvoll bleiben.



Zusammenfassung

Du hast diesen Guide gelesen, weil du spürst:
So wie bisher kann es nicht weitergehen.

Als Mann, der in einer Scheidungsfamilie aufgewachsen ist, trägst du vielleicht Muster in dir, die du nie bewusst gewählt hast: emotionale Zurückhaltung, übermäßige Anpassung, Probleme mit Nähe, Selbstwert oder Grenzen.

Und doch ist das Wichtigste:
Du bist nicht falsch, du bist geprägt.
Und das kannst du verändern.
Was du aus diesem Guide mitnehmen kannst:

- 5 typische Probleme, mit denen viele Männer nach einer Kindheit mit Trennungskonflikten kämpfen, oft unbewusst.
- 9 kraftvolle Geheimnisse, wie du dich emotional befreien, echte Verbindung zulassen und dich selbst neu aufstellen kannst.

Dieser Guide ist ein Anfang.
Aber echte Veränderung beginnt, wenn du dich entscheidest, nicht länger gegen dich selbst zu leben sondern für dich.





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung unter info@gute-gedanken.ch anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

1 Orientierung! Du kommst an, mit allem, was du bist

Die meisten Männer starten diese Reise mit einem Gefühl von:

- „Ich funktioniere, aber ich fühle mich leer.“
- „Ich habe alles im Griff, außer mich selbst.“
- „Ich spüre, da ist etwas Altes in mir, das mich blockiert.“

Genau hier hole ich dich ab, ohne Bewertung, ohne Druck.

Du bekommst einen sicheren, ehrlichen Raum, in dem du zum ersten Mal sagen darfst, was wirklich los ist.



2 Entwirrung! Deine Geschichte verstehen, ohne dich darin zu verlieren

Jetzt schauen wir tiefer:

Was hast du in deiner Kindheit über dich, Liebe, Männlichkeit und Verantwortung gelernt?

Wo trägst du heute noch emotionale Loyalitäten, die dich blockieren?

Welche Glaubenssätze lenken dein Verhalten, ohne dass du es merkst? In dieser Phase geht es nicht um Schuld oder Drama, sondern um Verständnis und Entlastung.

Du erkennst, warum du fühlst, wie du fühlst. Warum du handelst, wie du handelst.

Und du beginnst, dich nicht länger dafür zu verurteilen.

3 Veränderung! Du beginnst, dich neu zu entscheiden

Jetzt beginnt der lebendige Teil.

Du wirst nicht analysiert, du kommst ins Handeln.

Du lernst, wie du dich selbst emotional halten kannst, ohne Ausraster, ohne Rückzug.

Du lernst, echte Grenzen zu setzen, nicht aus Trotz, sondern aus Würde.

Du lernst, Nähe zuzulassen, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

Hier beginnst du, Entscheidungen für DICH zu treffen. Du wirst dir selbst wieder wichtig.



4 Identität! Du lernst, dich selbst neu zu definieren, jenseits der alten Wunden

Viele Männer definieren sich über Leistung, Kontrolle, Stärke. Aber all das ist oft ein Schutzschild, kein echtes Selbstbild.

Jetzt beginnst du, dir selbst ohne Maske zu begegnen. Du entwickelst:

- Ein gesundes Selbstwertgefühl unabhängig von Erwartungen anderer
- Eine neue Definition von Männlichkeit weich UND kraftvoll

5 Integration & Ausblick! Du gehst den Weg, nicht mehr allein

Die letzte Phase ist keine „Abschlussrunde“, sondern der Beginn deiner echten Integration.

Denn jetzt geht es darum, das neue Selbstbild im Alltag zu leben:

- In deiner Partnerschaft
- In Konfliktsituationen
- In deinen Entscheidungen
- In deiner inneren Haltung, dir selbst



Über den Gründer Stephan Biewald

Wer ich bin, und warum ich diesen Weg gehe.

Ich bin zertifizierter NLP-Coach, systemischer Aufsteller, und ein Mann, der weiß, wie es ist, Kind getrennter Eltern zu sein. Ich bin selbst Scheidungskind, heute Ehemann, Vater und Sohn und ich habe viele Jahre gebraucht, um zu verstehen, dass ein funktionierendes Leben nicht dasselbe ist wie ein erfülltes.

Ich habe früh gelernt, stark zu sein, zu funktionieren, Erwartungen zu erfüllen. Doch unter der Oberfläche war da lange etwas anderes: Schuld, Unsicherheit, Wut, Leere. Und die Fragen: Wer bin ich, wenn ich nicht der bin, der alles zusammenhält? Wie kann ich nah sein, ohne mich zu verlieren? Wie werde ich Mann, wenn mein innerer Junge noch auf der Suche ist?

Diese Fragen haben mich in die Tiefe geführt. Ich habe mich weitergebildet, aufgestellt, gespürt, konfrontiert, und neu verbunden, mit mir selbst, mit meiner Geschichte, mit meiner Würde als Mann.

Heute begleite ich Männer, die genau wie ich spüren:
Es reicht nicht mehr, nur zu „funktionieren“.
Es ist Zeit, echt zu werden.

Mein Ansatz ist klar, tief und verbindend jenseits von Selbstoptimierung oder Männerklischees. Ich arbeite mit innerer Präsenz, emotionaler Integrität und systemischer Klarheit.

Denn ich glaube:
Wenn ein Mann in sich selbst ankommt, verändert sich nicht nur sein Leben sondern das Leben aller, die ihn lieben.



Einblick in die Zusammenarbeit



Wöchentliche Live Calls

In den 60-90 minütigen Live-Calls gibt es zu Beginn eine Standortanalyse um weitere Schritte zu gehen und ein auf dich abgestimmtes Coaching mit deinen Bedürfnissen herauszuarbeiten. Beginn der tiefen Prozesse

Reflexionsübungen & Journaling

Mit einem personalisiertem Workbook mit den dazugehörigen Übungen als Begleitung während des Coachings um dich noch besser von den Fesseln lösen zu können und dieses nachhaltiger wirken zu lassen.

Aufstellungs-Tage

In intensiven Aufstellungstagen schauen wir systemisch hinter deine Muster, familiär, emotional, unbewusst. Ob inneres Kind, Vaterbild oder Beziehungsdynamik: Hier geschieht oft in wenigen Stunden das, was in Gesprächen Monate braucht. Du siehst, fühlst und erkennst und kommst in echte Wandlung.



Krisen-Slots

Wenn der Live Call gerade einen Tag her ist oder erst in 5 Tagen stattfindet und Themen auftauchen bei denen du nicht weiter weisst und Rat oder einen Input benötigst, sind diese 15-30 minütigen Calls ebenfalls inklusive und Gold wert



WhatsApp-Support

Im Stress des Alltags werden dir hier deine individuellen Fragen persönlich beantwortet wenn mal kein Call ansteht

6 Methoden für deinen Weg in ein freies Männerleben

Die Vaterwunde verstehen & heilen

Die Beziehung zum Vater, ob abwesend, hart oder unklar, prägt deinen Selbstwert als Mann. Solange diese Wunde ungeklärt bleibt, kämpfst du entweder gegen sie an oder versuchst, sie unbewusst zu beweisen. Hier lernst du, was wirklich deins ist und was du loslassen darfst.

Innere Klarheit statt Funktionieren

Viele Männer laufen im Autopilot: stark sein, leisten, durchziehen. Doch wahre Männlichkeit beginnt, wenn du nicht mehr musst, sondern willst. Du lernst, dein Innenleben zu sortieren, und Entscheidungen aus innerer Klarheit zu treffen, nicht aus alten Mustern.

Glaubenssätze sprengen

„Ich muss stark sein.“ „Ich darf keine Schwäche zeigen.“ „Ich bin nicht genug.“ Solche inneren Überzeugungen steuern oft unbewusst dein ganzes Leben. In dieser Methode deckst du sie auf, hinterfragst sie und ersetzt sie durch gesunde, ehrliche Überzeugungen, die dich wirklich tragen.

Gesunde emotionale Beziehungen gestalten

Viele Männer erleben Beziehungen als Kampfplatz oder Rückzugsort. Doch echte Nähe entsteht erst, wenn du dich emotional ehrlich zeigen kannst, ohne Angst, dich zu verlieren. Du lernst, wie du Verbindung aufbaust, Grenzen setzt und Verantwortung übernimmst, aus Liebe, nicht aus Pflicht.

Vom inneren Jungen zum erwachsenen Mann

Der innere Junge in dir will gesehen, verstanden und gehalten werden. Doch dein Leben braucht heute einen Mann – präsent, klar verbunden. In dieser Methode integrierst du alte Anteile und wachst in deine volle Kraft. Ohne Härte. Ohne Masken. Mit Herz.

Emotionale Selbstführung statt Abhängigkeit

Viele Männer verlieren sich zwischen Anpassung und Rückzug, abhängig von der Anerkennung anderer oder im ständigen Versuch, alles „richtig“ zu machen. Doch wahre Reife entsteht, wenn du lernst, dich selbst emotional zu führen: Du erkennst deine Trigger, regulierst dich selbst, trägst Verantwortung für dein Fühlen ohne dich selbst zu überfordern.



6 Fragen, die ich häufig
gestellt bekomme

Für wen ist denn das Coaching gedacht?

Das Coaching richtet sich an Männer, die spüren, dass sie in bestimmten Lebensbereichen immer wieder gegen unsichtbare Muster ankämpfen, oft unbewusst geprägt durch ihre Kindheit und familiäre Dynamiken. Besonders Männer, die aus Scheidungsfamilien kommen oder emotionale Verletzungen aus ihrer Herkunft mit sich tragen, finden hier einen geschützten Raum, um alte Lasten loszulassen und neue Stärke zu entwickeln.

Wie läuft das Coaching genau ab?

Das Coaching wird individuell gestaltet und dabei klar strukturiert und besteht aus fünf zentralen Elementen:

- Wöchentliche Live-Calls für tiefgehenden Austausch
- Reflektionsübungen & Journalimpulse für deine Innenarbeit
- Krisen-Slots, wenn es akut wird
- WhatsApp-Support, damit du nicht allein durchgehst
- Aufstellungstage, um systemische Blockaden aufzulösen

Du gehst deinen Weg, in deinem Tempo, aber mit echter Begleitung.

Muss ich über meine Gefühle reden, bin ich dann „schwach“?

Ganz im Gegenteil. Wer den Mut hat, sich ehrlich mit seiner Innenwelt zu verbinden, zeigt wahre Stärke. In meinem Coaching geht es nicht darum, Gefühle „auszubreiten“, sondern sie bewusst zu fühlen und zu führen, ohne sich davon kontrollieren zu lassen. Du bleibst Mann, aber ein verbundener.

Ich funktioniere im Alltag, warum sollte ich mich überhaupt damit beschäftigen?

Weil „funktionieren“ nicht gleich „erfüllt leben“ bedeutet. Viele Männer bemerken erst spät, wie sehr sie von alten Prägungen gesteuert werden, in Beziehungen, im Beruf, im Selbstbild. Dieses Coaching ist deine Einladung, nicht nur zu überleben, sondern dich selbst wirklich zu spüren und frei zu handeln.

Wie lange dauert das Coaching und wie viel Zeit muss ich investieren?

Der Prozess dauert in der Regel mehrere Wochen bis wenige Monate, je nach Intensität deiner Begleitung.

Du solltest mit ca. 1–2 Stunden pro Woche rechnen (Live-Call + Übungen).

Die Reise ist tief, aber klar geführt und gut integrierbar in den Alltag.

Was ist, wenn alte Themen bei mir hochkommen?

Dann bist du genau richtig hier. Ich halte den Raum für das, was kommt, ohne Bewertung, aber mit Klarheit und Struktur. Du bekommst nicht nur Werkzeuge, sondern auch akute Begleitung über die Krisen-Slots oder den direkten WhatsApp-Support, wenn du es brauchst.

Schlusswort

Lieber Leser

Wenn du bis hierher gelesen hast, dann spürst du es wahrscheinlich schon.

Da ist etwas in dir, das wieder gehört werden will.

Du möchtest dich endlich als Mann fühlen mit deinen Gefühlen und trotzdem nicht schwach sein.

Du musst nicht kaputt sein, um Unterstützung zu brauchen.

Und du musst auch kein perfektes Leben führen, um dir ein ehrliches, neues Leben zu erlauben.

Viele Männer, gerade die aus Scheidungsfamilien kommen, tragen jahrelang ein Gefühl von „Ich komme schon klar“ mit sich herum. Aber die Wahrheit ist, klar kommen ist nicht dasselbe wie wirklich leben. Nicht dasselbe wie lieben, führen, fühlen, wachsen.

Dieser Guide war nur der erste Schritt.

Ein Aufwachen.

Ein Innehalten.

Ein ehrlicher Blick.

Der nächste Schritt liegt bei dir:

Willst du weiter funktionieren?

Oder willst du endlich du selbst sein, ohne Maske, ohne Schuld, ohne Angst, zu viel zu sein?

Ich bin bereit, dich auf diesem Weg zu begleiten. Nicht als Besserwisser. Sondern als Mann, der diesen Weg selbst gegangen ist.

Du musst ihn nicht allein gehen.

Aber du darfst ihn bewusst gehen.

Und wenn du willst, dann beginnen wir deine Reise jetzt.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Stephan Biewald". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.



Nun bist du dran, denn Du hast nun verstanden, was dich zurückhält, und du hast erste Werkzeuge an die Hand bekommen, um dich davon zu befreien.

Vereinbare jetzt ein kostenloses
Klarheitsgespräch, und wir schauen gemeinsam,
wie deine Reise weiter gehen kann.
info@gute-gedanken.ch