

## Selbsttest: Funktioniere ich nur noch – oder lebe ich noch?

„Bin ich noch ich, oder nur noch das, was andere brauchen?“

Ziel: Den eigenen Zustand liebevoll reflektieren – als Einladung zu mehr Selbstwahrnehmung und Veränderung. Zähle am Ende, wie oft du „Ja“ angekreuzt hast. Die Auswertung findest du im Anschluss.

1. Ich wache morgens oft auf und fühle mich schon erschöpft, obwohl der Tag gerade erst beginnt.

Ja  Nein

2. Ich weiß manchmal gar nicht mehr, was mir selbst wirklich Freude macht.

Ja  Nein

3. Ich Sorge für andere – aber vergesse dabei oft mich selbst.

Ja  Nein

4. Ich fühle mich wie „ferngesteuert“ – funktionierend, aber nicht lebendig.

Ja  Nein

5. Ich sage „Ja“, obwohl ich „Nein“ meine – aus Angst vor Ablehnung oder Streit.

Ja  Nein

6. Ich verliere schnell die Nerven, obwohl ich früher gelassener war.

Ja  Nein

7. Ich brauche Rückzug – bekomme ihn aber kaum.

Ja  Nein

8. Ich habe das Gefühl, mich selbst irgendwo unterwegs verloren zu haben.

Ja  Nein

9. Ich weine heimlich oder schlucke vieles runter, damit es „weiterläuft“.

Ja  Nein

10. Ich weiß, dass sich etwas ändern muss – aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

Ja  Nein

---

### Auswertung

#### 0–2 × Ja:

Du scheinst im Moment ganz gut verbunden mit dir zu sein – das ist schön! Vielleicht magst du dir trotzdem etwas bewusster Zeit für dich nehmen. *Schau mal in meinen Selfcare-Bereich – vielleicht findest du eine Übung, die dich stärkt.*

#### 3–5 × Ja:

Du beginnst dich zu verlieren. Die Balance zwischen „für andere da sein“ und „für dich da sein“ wackelt. *Lies gern mein Infoblatt zum Thema Selbstfürsorge oder nimm Kontakt zu mir auf – du musst das nicht allein tragen.*

#### 6–10 × Ja:

Du funktionierst – aber auf Kosten deiner eigenen Kraft und Seele. Das ist kein Versagen, sondern ein Zeichen von Überforderung und alten Mustern.

*Es ist Zeit, dich selbst wiederzufinden. Vielleicht ist jetzt der richtige Moment für ein kostenloses Erstgespräch.*

👉 Hier geht's zum passenden Infoblatt „Selbstverlust & Rückverbindung“ (PDF)

🌐 <https://creative-minds-therapy.de/dein-selfcare-bereich/>

