

Selbsttest: nach welchem Survival-Modus lebe ich?

„Reagiere ich aggressiv, vermeidend – oder passe ich mich ständig an?“

Viele Menschen funktionieren im „Überlebensmodus“, ohne es zu merken. Dieser Test hilft deinen Klientinnen (und Eltern!), zu erkennen, **welches Schutzverhalten sie geprägt hat** – und ob es heute noch dienlich ist.

Selbsttest (mit Ja/Nein-Fragen)

Hinweis: Kreuze „Ja“ an, wenn du dich in der Aussage (auch nur manchmal) wiedererkenntst.

1. Ich schlucke meinen Ärger oft runter, um Streit zu vermeiden.

Ja Nein

2. Ich fühle mich schnell für alles verantwortlich – auch wenn es eigentlich nicht mein Thema ist.

Ja Nein

3. Ich überfordere mich oft, weil ich nicht gut um Hilfe bitten kann.

Ja Nein

4. Ich passe mich schnell an die Erwartungen anderer an, um gemocht zu werden.

Ja Nein

5. Wenn ich mich verletzt oder bedroht fühle, werde ich wütend oder ziehe mich stark zurück.

Ja Nein

6. Ich tue lieber alles selbst, als mich auf andere verlassen zu müssen.

Ja Nein

7. Ich sage oft, es geht mir gut – obwohl es nicht stimmt.

Ja Nein

8. Ich halte sehr viel aus, ohne es zu zeigen.

Ja Nein

9. Ich bin oft angespannt, misstrauisch oder innerlich „auf der Hut“.

Ja Nein

10. Ich wünschte, ich könnte mich öfter entspannen und einfach sein, ohne leisten oder gefallen zu müssen.

Ja Nein

Auswertung: Welcher Überlebensmodus könnte auf dich zutreffen?

0–2 × Ja:

Du scheinst aktuell recht bewusst mit deinen Reaktionen umzugehen. Achte dennoch liebevoll auf alte Muster.

3–5 × Ja:

Du befindest dich vermutlich öfter in einem automatischen Schutzmodus. Vielleicht erkennst du dich im „Anpasser-Modus“ (Fawn) oder „Fluchtverhalten“ (Flight) wieder.

Lies gern mein Infoblatt zum Thema „Überlebensmodi“ – es kann dir helfen, dich besser zu verstehen.

6–10 × Ja:

Dein System arbeitet wahrscheinlich dauerhaft auf „Überleben“, nicht auf „Leben“.

Du funktionierst nach einem Muster (z. B. Fight, Flight, Freeze oder Fawn), das dich einmal geschützt hat – aber heute blockiert es deine Verbindung zu dir selbst.

Vielleicht ist jetzt der Moment, an dem du diese Muster bewusst verändern darfst. Ich begleite dich gern dabei.

👉 Infoblatt: „Survival-Modi verstehen & wandeln“ (PDF)

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

