

## Selbsttest: Brauche ich psychotherapeutische Unterstützung?

Beantworte die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

Nimm dir einen Moment Zeit – dieser Test ist für dich.

1. Fühle ich mich oft erschöpft, ohne zu wissen, warum?
2. Habe ich das Gefühl, nur noch zu funktionieren, statt wirklich zu leben?
3. Kann ich mich über Dinge, die mir früher Freude bereitet haben, kaum noch freuen?
4. Fühle ich mich häufig überfordert – selbst mit kleinen Aufgaben?
5. Kreisen meine Gedanken oft um dieselben Probleme, ohne eine Lösung zu finden?
6. Habe ich körperliche Symptome (z. B. Schlafstörungen, Unruhe, Verspannungen), die keine medizinische Ursache haben?
7. Ziehe ich mich zunehmend zurück oder fühle mich trotz Gesellschaft einsam?
8. Habe ich Angst, nicht zu genügen – als Mutter, Partnerin, Freundin, Mensch?
9. Merke ich, dass ich gereizter bin oder meine Emotionen nicht mehr im Griff habe?
10. Wüsste ich mir manchmal, einfach auszubrechen oder zu verschwinden?
11. Frage ich mich, ob das „alles“ war – und schäme mich gleichzeitig dafür?
12. Habe ich das Gefühl, mich selbst verloren zu haben?

### Auswertung

- **3 oder mehr „Ja“**  
→ Du trägst gerade zu viel allein. Es könnte sehr entlastend sein, mit jemandem zu sprechen, der dich professionell und wertfrei begleitet.
- **6 oder mehr „Ja“**  
→ Du befindest dich möglicherweise in einer Phase emotionaler Erschöpfung oder Belastung. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern ein Schritt zu dir selbst.

### Was du wissen solltest:

Du musst nicht „krank genug“ sein, um dir Hilfe zu holen.  
Es reicht, dass du dich **nicht wohl fühlst**.

Ich begleite dich mit Herz, Fachwissen und Kreativität – in deinem Tempo, mit deinem Thema.  
Vielleicht ist **jetzt** ein guter Moment, dich selbst wieder wichtig zu nehmen.

