



**SELBSTTEST
BRAUCHE ICH EINE THERAPIE?**

*Bin ich noch ich selbst, oder brauche ich
Unterstützung?*

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Brauche ich eine Therapie?

SELBSTTEST

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

SELBSTTEST

Vielleicht spürst du schon länger:

Irgendetwas hat sich verändert. Du funktionierst – aber es fühlt sich nicht mehr wirklich nach dir an. Dieser Test ist keine Diagnose. Er soll dir helfen zu erkennen:

- Wie stark deine aktuelle Belastung ist
- Wie lange sie schon anhält
- Wie sehr sie deinen Alltag beeinflusst

Und vielleicht auch: Ob es Zeit ist, dir Unterstützung zu erlauben

SO FUNKTIONIERT ES

Beantworte die folgenden Aussagen ehrlich mit: Ja oder Nein

AKTUELLE BELASTUNG (WIE GEHT ES DIR GERADE?)

- Fühle ich mich oft müde – selbst wenn ich geschlafen habe? _____
- Habe ich das Gefühl, ich kann nicht mehr richtig „auftanken“? _____
- Erlebe ich mein Leben eher als Funktionieren statt als Spüren? _____
- Fühle ich mich innerlich häufig angespannt oder unter Druck? _____
- Habe ich Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen oder abzuschalten? _____

DAUER (SEIT WANN GEHT ES MIR SO?)

- Diese Gefühle begleiten mich schon seit mehreren Wochen oder Monaten _____
- Ich habe das Gefühl, es wird eher mehr als weniger _____
- Ich erkenne keine wirkliche Erholungsphase mehr _____
- Auch „gute Tage“ fühlen sich nicht mehr wirklich leicht an _____



Brauche ich eine Therapie?

SELBSTTEST

EINSCHRÄNKUNGEN IM ALLTAG


- Mein Alltag fällt mir schwerer als früher -----
- Dinge, die mir früher leicht gefallen sind, kosten mich viel Kraft -----
- Ich ziehe mich häufiger zurück oder vermeide Kontakte -----
- Meine Arbeit / Familie / Beziehungen leiden darunter -----
- Ich funktioniere – aber es fühlt sich nicht mehr stimmig an -----

SELBSTVERLUST & INNERE SIGNALE

- Ich weiß oft nicht mehr, was ich wirklich will -----
- Ich bin viel für andere da – aber wenig für mich -----
- Ich mache Dinge, weil „man das so macht“, nicht weil sie mir guttun -----
- Ich bin schnell gereizt, leer oder innerlich überfordert -----
- Ich habe das Gefühl, kurz vorm Weinen zu sein – ohne klaren Grund -----

BEZIEHUNG ZU MIR SELBST

- Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse kaum noch wahr -----
- Ich erlaube mir selten echte Pausen -----
- Wenn ich mir Zeit für mich nehme, habe ich ein schlechtes Gewissen -----
- Ich gehe oft hart oder kritisch mit mir selbst um -----



Brauche ich eine Therapie?

SELBSTTEST

AUSWERTUNG

Zähle alle „Ja“-Antworten zusammen:

0–6 Ja

Du wirkst grundsätzlich stabil.

Gleichzeitig darfst du dir die Frage erlauben: Wo darf es leichter werden? Selbstfürsorge und kleine Veränderungen können hier viel bewirken.

7–13 Ja

Dein System sendet deutliche Signale.

Es könnte hilfreich sein, genauer hinzuschauen:

- Was belastet dich wirklich?
- Was brauchst du gerade?

Unterstützung – ob durch Gespräche, Coaching oder erste Begleitung – kann hier sehr entlastend sein.

14+ Ja

Du trägst gerade sehr viel.

Es ist verständlich, wenn du dich erschöpft oder überfordert fühlst.

Hier ist es sinnvoll, nicht allein zu bleiben:

- therapeutische Unterstützung prüfen
- Gespräche suchen
- dir aktiv Entlastung ermöglichen

Du musst das nicht alleine schaffen.



Brauche ich eine Therapie?

SELBSTTEST

Dieser Test ersetzt keine Diagnose.

Aber er zeigt dir wie stark deine aktuelle Belastung ist, ob dein System eher überfordert oder erschöpft ist und ob Unterstützung sinnvoll sein kann.

Du kannst jetzt weitergehen – in deinem Tempo und:

- Dein Nervensystem verstehen
→ Warum reagiert dein System so?
- Übungen ausprobieren
→ Erste Regulation im Alltag erleben
- Therapie-Leitfaden nutzen
→ Welche Unterstützung passt zu mir?

Stöber sonst gerne weiter im Selfcare-Bereich. Hier bist du immer Willkommen.

Wenn du spürst, dass du gerade nicht weiterkommst:

Ich begleite dich dabei, dein Nervensystem zu verstehen und wieder mehr Stabilität zu entwickeln:

- Ohne lange Wartezeiten
- Individuell und ganzheitlich
- In deinem Tempo

Du musst nicht erst „am Ende“ sein, um dir Unterstützung zu erlauben.



Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
M.A.

Creative Minds Reutlingen
hello@creative-minds-therapy.de
0163-788-4939