



**SELBSTTEST
WELCHER SURVIVAL-MODUS PRÄGT
DICH?**

„Warum reagiere ich immer wieder so - obwohl ich es eigentlich anders möchte?“

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Welcher Survival-Modus prägt dich?

SELBSTTEST

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

SELBSTTEST

Vielleicht kennst du das:

- Du reagierst stärker, als du willst
- Du ziehst dich zurück oder funktionierst nur noch
- Du passt dich an – und verlierst dich dabei selbst

Dieser Test hilft dir zu erkennen, Er ist keine Diagnose, sondern zeigt dir:

- welche Muster dich aktuell prägen
- wie dein Nervensystem versucht, dich zu schützen
- und wo du ansetzen kannst, um wieder mehr bei dir anzukommen

Bewerte jede Aussage:

- 0 = trifft nicht zu
- 1 = manchmal
- 2 = häufig
- 3 = sehr häufig

TEIL 1: KAMPF (FIGHT)

- Ich reagiere schnell gereizt oder wütend
- Ich habe ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle
- Ich fühle mich oft innerlich angespannt oder „unter Strom“
- Ich habe Schwierigkeiten, loszulassen
- Ich gehe eher in Konfrontation als in Rückzug

Punkte:-----

TEIL 2: FLUCHT (FLIGHT)

- Ich bin oft innerlich unruhig oder getrieben
- Ich habe das Gefühl, ständig etwas tun zu müssen
- Ich kann schlecht abschalten
- Ich neige zu Perfektionismus oder Überforderung
- Stillstand fühlt sich unangenehm an

Punkte:-----



Welcher Survival-Modus prägt dich?

SELBSTTEST

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

SELBSTTEST

Bewerte jede Aussage:

0 = trifft nicht zu

1 = manchmal

2 = häufig

3 = sehr häufig

TEIL 3: ERSTARRUNG (FREEZE)

- Ich fühle mich oft müde, leer oder erschöpft _____
- Ich habe Schwierigkeiten, ins Handeln zu kommen _____
- Ich ziehe mich zurück oder vermeide vieles _____
- Ich fühle mich manchmal wie „abgeschnitten“ von mir selbst _____
- Ich funktioniere nur noch, ohne wirklich zu fühlen _____

Punkte:_____

TEIL 4: ANPASSUNG (FAWN)

- Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse oft zurück _____
- Ich habe Schwierigkeiten, Nein zu sagen _____
- Ich möchte, dass es allen gut geht – auch auf meine Kosten _____
- Konflikte vermeide ich lieber _____
- Ich fühle mich schnell verantwortlich für andere _____

Punkte:_____

Gesamt Punktzahl:_____

AUSWERTUNG

Der Bereich mit den meisten Punkten zeigt deine Hauptreaktion.
Mehrere hohe Werte zeigen an, dass dein System zwischen Modi wechselt.



Welcher Survival-Modus prägt dich?

SELBSTTEST

WENN FIGHT DOMINIERT

Du schützt dich, indem du nach vorne gehst.

Stärke:

- Klarheit, Durchsetzungskraft

Herausforderung:

- dauerhafte Anspannung
- schneller Stress

Dein System sucht:

- Sicherheit durch Kontrolle

WENN FLIGHT DOMINIERT

Du schützt dich, indem du in Bewegung bleibst.

Stärke:

- Leistungsfähigkeit, Energie

Herausforderung:

- Überforderung, innere Unruhe

Dein System sucht:

- Sicherheit durch Aktivität

WENN FREEZE DOMINIERT

Du schützt dich, indem du dich zurückziehst.

Stärke:

- Anpassungsfähigkeit, Durchhaltevermögen

Herausforderung:

- Erschöpfung, Leere

Dein System sucht:

- Sicherheit durch Rückzug

WENN FAWN DOMINIERT

Du schützt dich, indem du Verbindung sicherst.

Stärke:

- Empathie, Feingefühl

Herausforderung:

- Selbstverlust, Überanpassung

Dein System sucht:

Sicherheit durch Harmonie

Keiner dieser Modi ist falsch. Sie haben dir geholfen.
Aber vielleicht merkst du jetzt:
Sie passen nicht mehr zu deinem heutigen Leben.



Welcher Survival-Modus prägt dich?

SELBSTTEST

Wenn du dich wiedererkennst: Dann arbeitet dein Nervensystem wahrscheinlich noch in einem alten Schutzmuster. Und genau deshalb fühlt es sich oft an wie:

„Ich weiß es – aber ich komme nicht raus“

Du kannst jetzt weitergehen – in deinem Tempo und:

- Survival-Modi verstehen und wandeln
→ Warum dein System so reagiert
→ Was dahinter steckt
- Probiere gezielte Übungen für deinen Modus:

Fight → Spannung abbauen

Flight → runterregulieren

Freeze → sanft aktivieren

Fawn → Grenzen spüren

Wenn du merkst:

- du fällst immer wieder in diese Muster zurück
- du kommst allein nicht wirklich weiter
- dein Körper reagiert stärker als dein Verstand

Dann kann es sinnvoll sein, dich begleiten zu lassen.

Ich unterstütze dich dabei, dein Nervensystem zu verstehen, deine Reaktionen einzuordnen und neue Erfahrungen von Sicherheit zu machen

- ohne Druck
- in deinem Tempo
- körperorientiert, kreativ & ganzheitlich



Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
M.A.

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