Mini-Test: Nimm dir einen Moment – Wo stehe ich gerade?

🌿Einführung – Sanftes Hin-Spüren

Fühlst du dich manchmal unsicher, müde oder überfordert in deinem Alltag oder in deiner Beziehung? Dieser Mini-Test ist eine Einladung, **einen Moment innezuhalten** und bewusst wahrzunehmen, wie es dir gerade geht.

Es gibt **kein richtig oder falsch** – jede Aussage ist nur ein Hinweis auf das, was in dir präsent ist. Nimm dir Zeit, spüre hin und markiere, was dich aktuell anspricht. Alles, was auftaucht, darf gesehen werden.

> Tipp: Nimm dir 5–10 Minuten für dich, schalte Ablenkungen aus und spüre wirklich, welche Aussagen in diesem Moment für dich wahr sind.

🌟Fragebogen

🐈Umbruch & Orientierung

☐ Ich stehe an einem Punkt, an dem ich spüre, dass sich etwas verändern muss.
☐ Ich weiß eigentlich viel – komme aber trotzdem nicht richtig weiter.
☐ Ich funktioniere im Alltag, fühle mich innerlich aber unsicher oder leer.
☐ Ich wünsche mir Klarheit, weiß aber nicht, wo ich anfangen soll.

🐦‍⬛Emotionale Erschöpfung & Überforderung

☐ Ich bin oft müde – nicht nur körperlich, sondern innerlich.
☐ Ich nehme mir zu wenig Zeit für mich selbst.
☐ Meine Gedanken kommen kaum zur Ruhe.
☐ Ich habe das Gefühl, Erwartungen erfüllen zu müssen.

🌱Selbstzweifel & innere Unsicherheit

☐ Ich zweifle häufig an meinen Entscheidungen.
☐ Ich bin sehr streng mit mir selbst.
☐ Ich höre oft auf andere – und verliere mich dabei.
☐ Ich wünsche mir mehr Vertrauen in mich selbst.

🐒Entscheidungsfindung & Klarheit

☐ Ich stehe vor einer wichtigen Entscheidung.
☐ Ich drehe mich gedanklich im Kreis.
☐ Ich habe Angst, die „falsche“ Entscheidung zu treffen.
☐ Ich wünsche mir jemanden, der mich sortiert begleitet.

✨Abschlusstext – Mit den Erkenntnissen umgehen

Wenn du dich in einer oder mehreren Aussagen wiederfindest, bist du nicht allein. Jede Erkenntnis ist ein **Hinweis auf dein aktuelles Erleben** – kein Urteil über dich oder deine Beziehung.

So kannst du die Ergebnisse nutzen: - **Wahrnehmen:** Sei ehrlich mit dir, ohne dich zu bewerten. Spüre, was die markierten Aussagen in dir auslösen.
- **Reflektieren:** Welche Themen tauchen besonders häufig auf? Wo spürst du Unruhe, Erschöpfung oder Unsicherheit?
- **Handeln:** Wähle einen kleinen, realistischen Schritt, den du als erstes ausprobieren kannst – z. B. mehr Zeit für dich, ein klärendes Gespräch, eine kleine Entscheidung bewusst treffen.
- **Begleiten:** Sprich mit jemandem, dem du vertraust, oder notiere deine Gedanken in einem Journal, um Klarheit zu schaffen.
- **Geduld:** Veränderungen brauchen Zeit. Jede bewusste Handlung ist bereits ein Schritt in Richtung mehr Selbstverständnis und Balance.

> 🌸Du darfst die Ergebnisse immer wieder betrachten und neu einschätzen. Alles, was du wahrnimmst und für dich erkennst, ist wertvoll und ein wichtiger Teil deines Weges.