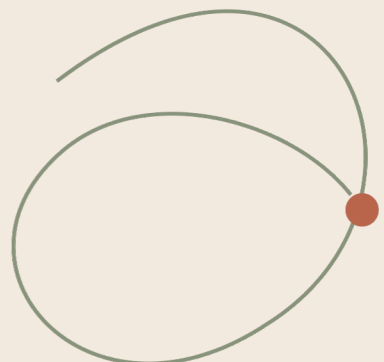


DEIN SELBSTREFLEXIONSTEST

Was hält dich gerade fest?

Ein ehrlicher Blick auf die Muster hinter
Angst, Panik und Stress.



ERKENNEN



FOKUS



HANDELN

BEVOR DU LOSLEGST

Was dich festhält, ist oft mehr als die Angst.

Ein Körpergefühl kann plötzlich eine bedrohliche **Bedeutung** bekommen. Bevor du losgehst, brauchst du viel Sicherheit, prüfst, planst oder holst dir Rückversicherung. An anderer Stelle weichst du aus oder funktionierst weiter, obwohl du deine Grenze längst spürst.

Diese Reaktionen machen dich nicht schwach. Dein Kopf versucht damit, dich vor einer erneuten Überforderung zu schützen. Die Frage ist nur: Helfen sie dir heute noch oder machen sie dein Leben inzwischen kleiner?

DARUM GEHT ES IN DIESEM TEST:

Was hilft mir heute wirklich?

Was gibt mir nur kurz Sicherheit?

Was hält mich inzwischen fest?

Hier beginnt deine ehrliche Selbstreflexion.

Du schaust dir deine Muster an, ohne dich dafür fertigzumachen.

SO GEHT ES

Antworte so, wie es im echten Leben ist.

Beziehe dich bei deinen Antworten auf die **letzten vier Wochen**. So entsteht ein ehrliches Bild von deinem jetzigen Alltag.

Hier zählt keine perfekte Antwort. Entscheidend ist, was du in solchen Situationen wirklich denkst, tust oder brauchst.

Kommt eine beschriebene Situation in deinem Alltag gerade nicht vor, denke an eine kleinere vergleichbare Situation und wähle die Antwort, die deinem Verhalten dort am nächsten kommt.

01

ERSTER EHRLICHER IMPULS

Wähle die Antwort, die dir sofort am nächsten ist.

02

GENAU EINE ANTWORT

Passen zwei Antworten, nimm die, die häufiger vorkam.

03

DEIN ECHTER ALLTAG

Antworte so, wie du wirklich handelst und denkst.

Hier gibt es keine guten oder schlechten Ergebnisse.

Bereit? Dann geht es los!

FRAGE 01

Du wachst morgens auf und bemerkst ein unangenehmes Körpergefühl, das du schon kennst und das bisher wieder vergangen ist. Was machst du als Erstes?

- A** Ich beobachte meinen Körper genauer und achte darauf, ob noch etwas dazukommt.
- B** Ich stehe auf und schaue, wie sich der Tag entwickelt.
- C** Ich gehe im Kopf durch, was dahinterstecken könnte und ob ich das schon einmal hatte.
- D** Ich rechne damit, dass der Tag schwierig werden könnte, und passe meine Pläne vorsichtshalber an.

FRAGE 02

Du möchtest allein etwas erledigen. Kurz vor dem Losgehen merkst du, dass etwas fehlt, das dir unterwegs sonst Halt gibt. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich gehe trotzdem los und schaue, wie es läuft.
- B** Ich suche nach etwas anderem, das mir ein ähnliches Gefühl von Sicherheit gibt.
- C** Ich suche so lange weiter und gehe erst los, wenn ich es gefunden habe.
- D** Ich bitte jemanden, mitzukommen oder währenddessen erreichbar zu bleiben.

FRAGE 03

Du hast eine Verabredung, auf die du dich gefreut hast. Kurz vorher steigt deine Anspannung deutlich. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich fahre hin, plane aber von Anfang an, dass ich jederzeit wieder gehen kann.
- B** Ich sage ab und spüre erst einmal Erleichterung.
- C** Ich fahre hin und entscheide vor Ort, wie lange ich bleiben möchte.
- D** Ich warte mit der Entscheidung und hoffe, dass die Anspannung noch nachlässt.

FRAGE 04

Du hast eine wichtige Nachricht verschickt. Die Antwort bleibt länger aus, als du erwartet hast. Was machst du am ehesten?

- A** Ich kontrolliere mehrmals, ob die Nachricht zugestellt oder gelesen wurde.
- B** Ich warte auf die Antwort und beschäftige mich mit etwas anderem.
- C** Ich werde unruhig und male mir aus, was die ausbleibende Antwort alles bedeuten könnte.
- D** Ich frage eine vertraute Person, wie die Nachricht auf sie wirken würde.



FRAGE 05

Dein Tag war bereits anstrengend. Eine vertraute Person bittet dich am selben Abend um Hilfe. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich sage zu, obwohl ich eigentlich keine Kraft mehr habe.
- B** Ich frage, ob es warten kann, und schlage einen Zeitpunkt vor, der für mich besser passt.
- C** Ich sage ehrlich, dass es an diesem Tag nicht mehr geht.
- D** Ich helfe und streiche dafür etwas, das ich selbst gebraucht hätte.

FRAGE 06

Du hast dir etwas vorgenommen, das dich Überwindung kostet. Am Tag selbst ist deine Anspannung deutlich höher als erwartet. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich verschiebe es auf einen Tag, an dem ich mich sicherer fühle.
- B** Ich mache eine kleinere Version davon, die an diesem Tag machbar ist.
- C** Ich starte wie geplant und entscheide unterwegs, ob ich etwas anpassen muss.
- D** Ich bereite mich noch gründlicher vor und suche nach einem besseren Plan.

FRAGE 07

Du sitzt gerade ruhig da. Plötzlich taucht der Gedanke auf: „Was, wenn gleich etwas passiert?“ Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich prüfe, ob es in der Situation einen echten Grund zur Sorge gibt.
- B** Ich nehme den Gedanken wahr und mache mit dem weiter, was ich gerade getan habe.
- C** Ich lenke mich sofort ab, damit der Gedanke schnell verschwindet.
- D** Ich versuche herauszufinden, warum dieser Gedanke gerade auftaucht.

FRAGE 08

Du möchtest etwas erledigen, bei dem dich sonst eine vertraute Person begleitet. Kurz vorher sagt sie ab. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich erledige es allein und rechne damit, dass es unangenehm werden kann.
- B** Ich frage eine andere Person, ob sie mitkommen kann.
- C** Ich verschiebe es auf einen Termin, an dem die Begleitung wieder möglich ist.
- D** Ich gehe allein, vereinbare aber vorher, dass jemand telefonisch erreichbar bleibt.

FRAGE 09

Du bist zu einer Feier an einem Ort eingeladen, den du nicht kennst. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich plane von Anfang an, später zu kommen oder früher wieder zu gehen.
- B** Ich sage ab und lasse mir eine plausible Ausrede einfallen, damit ich meine Anspannung nicht erklären muss.
- C** Ich sage zu und entscheide vor Ort, wie lange ich bleiben möchte.
- D** Ich sage nur zu, wenn eine vertraute Person mitkommt.

FRAGE 10

Du hast nach gründlichem Nachdenken eine Entscheidung getroffen. Kurze Zeit später kommen Zweifel auf. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich frage mehrere vertraute Personen, was sie an meiner Stelle tun würden.
- B** Ich lasse die Entscheidung stehen und gebe ihr erst einmal Zeit.
- C** Ich ändere meine Entscheidung, damit das ungute Gefühl nachlässt.
- D** Ich gehe alle Gründe erneut durch und prüfe, ob ich etwas übersehen habe.

FRAGE 11

Am Abend sind noch mehrere Aufgaben offen, obwohl du erschöpft bist. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich mache weiter, bis möglichst viel erledigt ist.
- B** Ich erledige nur das Dringendste und verschiebe den Rest bewusst.
- C** Ich höre auf, weil meine Kraft für diesen Tag aufgebraucht ist.
- D** Ich setze mich zwar hin, bleibe mit meinen Gedanken aber bei den unerledigten Aufgaben.

FRAGE 12

Du hast etwas geschafft, das dich vorher viel Überwindung gekostet hat. Wie denkst du später darüber?

- A** Ich erkenne an, dass ich es geschafft habe.
- B** Ich erkenne es kaum an, weil das für andere einfach zum normalen Alltag gehört.
- C** Ich denke: Es hat zwar geklappt, aber körperlich hat es sich längst nicht so leicht angefühlt wie früher.
- D** Ich frage mich direkt, ob ich es beim nächsten Mal wieder schaffen würde.

FRAGE 13

Du kommst an einen Ort, der deutlich voller und unruhiger ist, als du erwartet hast. Was geht dir zuerst durch den Kopf?

- A** Ich will hier sofort wieder weg.
- B** Das ist unangenehm. Ich schaue erst einmal, wie ich damit zurechtkomme.
- C** Wenn mein Körper jetzt reagiert, komme ich hier schwer wieder raus.
- D** Das wird wahrscheinlich zu viel für mich.

FRAGE 14

Du planst einen Besuch in einem Restaurant, im Kino oder bei einer Veranstaltung. Welche Information ist dir zuerst wichtig?

- A** Wer mitkommt und neben wem ich sitzen werde.
- B** Wann es beginnt und wie lange es ungefähr dauert.
- C** Ob ich jederzeit gehen kann, ohne große Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen.
- D** Wo sich der Ausgang oder die Toilette befindet.

FRAGE 15

Du möchtest etwas erledigen. Der direkte Weg dauert 15 Minuten, führt aber durch einen Bereich, den du ungern nutzt. Der vertraute Umweg dauert doppelt so lange. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich nehme den vertrauten Umweg und plane die zusätzliche Zeit ein.
- B** Ich verschiebe die Erledigung auf einen Zeitpunkt, an dem ich den unangenehmen Bereich umgehen kann.
- C** Ich nehme den direkten Weg.
- D** Ich nutze den direkten Weg nur, wenn mich jemand begleitet.

FRAGE 16

Du hast für einen wichtigen Termin alles vorbereitet. Am Abend davor kommt der Gedanke auf, dass du etwas übersehen haben könntest. Was passt am ehesten zu dir?

- A** Ich gehe meine Liste noch einmal vollständig durch.
- B** Ich bitte eine vertraute Person, gemeinsam mit mir zu prüfen, ob etwas fehlt.
- C** Ich lasse alles so, wie es vorbereitet ist, und vertraue meiner Planung.
- D** Ich kontrolliere mehrmals und packe zusätzliche Dinge für alle möglichen Fälle ein.

FRAGE 17

Du möchtest gern Urlaub machen. Für dein Wunschziel wäre eine längere Autofahrt, Zugfahrt oder ein Flug nötig. Allein die Anreise löst deutliche Anspannung aus. Was passt am ehesten zu dir?

A

Ich werde schon Wochen vor der Abreise unruhig und spiele sämtliche möglichen Szenarien im Kopf durch.

B

Ich buche das Wunschziel und bereite die Anreise so vor, wie es für mich sinnvoll ist.

C

Ich schaue mir Reiseziele an, buche am Ende aber nichts, weil mir die Anreise zu unsicher ist.

D

Ich wähle mein Urlaubsziel danach aus, ob ich es gut mit dem Auto erreichen kann.

FRAGE 18

Eine vertraute Person bittet dich um etwas. Du möchtest ablehnen, hast aber keinen großen, sichtbaren Grund dafür. Was passt am ehesten zu dir?

A

Ich suche nach einem Grund, den die andere Person leichter akzeptieren kann.

B

Ich sage kurz und klar, dass es für mich nicht passt.

C

Ich sage am Ende doch zu, weil mir meine Begründung nicht ausreichend erscheint.

D

Ich erkläre ausführlich, weshalb ich ablehne, damit die Person mich versteht.

AUSWERTUNG

Jetzt wird aus deinen Antworten ein Bild.

Suche in jeder Zeile den Buchstaben deiner Antwort. Kreise die Zahl darunter ein und trage sie rechts bei **Deine Punkte** ein.

FRAGE	A	B	C	D	DEINE PUNKTE
1	2	0	1	3	_____
2	0	1	3	2	_____
3	1	3	0	2	_____
4	2	0	2	3	_____
5	3	1	0	2	_____
6	3	1	0	2	_____
7	2	0	3	1	_____
8	0	2	3	1	_____
9	1	3	0	2	_____

FRAGE	A	B	C	D	DEINE PUNKTE
10	2	0	3	1	_____
11	3	1	0	2	_____
12	0	2	2	3	_____
13	3	0	2	1	_____
14	2	0	3	1	_____
15	1	3	0	2	_____
16	1	2	0	3	_____
17	2	0	3	1	_____
18	2	0	3	1	_____

Übertrage deine Punkte jetzt auf die nächste Seite. Dort werden immer drei Fragen zu einem Bereich zusammengezählt.

DEIN ERGEBNIS

Welches Muster funkt dir am häufigsten dazwischen?

Trage die Punkte der angegebenen Fragen ein und rechne sie zusammen.

Die 9 ist die höchstmögliche Punktzahl. Addiere nur deine drei eingetragenen Werte.

Ergebnis Seite. 20

WAHRNEHMEN UND BEWERTEN

F1 ___ + F7 ___ + F13 ___

Ergebnis: ___ von 9 Punkten

Ergebnis Seite. 17

SICHERHEITSNETZ

F2 ___ + F8 ___ + F14 ___

Ergebnis: ___ von 9 Punkten

Ergebnis Seite. 18

VERMEIDUNG UND FLUCHT

F3 ___ + F9 ___ + F15 ___

Ergebnis: ___ von 9 Punkten

Ergebnis Seite. 15

KONTROLLE UND RÜCKVERSICHERUNG

F4 ___ + F10 ___ + F16 ___

Ergebnis: ___ von 9 Punkten

Ergebnis Seite. 16

FUNKTIONIEREN UND GRENZEN

F5 ___ + F11 ___ + F18 ___

Ergebnis: ___ von 9 Punkten

Ergebnis Seite. 19

VERTRAUEN UND HANDELN

F6 ___ + F12 ___ + F17 ___

Ergebnis: ___ von 9 Punkten

Dein höchster Wert zeigt, welches Muster in den letzten vier Wochen den meisten Raum eingenommen hat. Die passende Ergebnisseite steht direkt im Feld. Liegt ein weiterer Bereich gleichauf oder nur einen Punkt darunter, lies beide Ergebnisse. Das Ergebnis legt dich nicht fest.

KONTROLLE UND RÜCKVERSICHERUNG

Dein Kopf will auf alles vorbereitet sein.

Du traust dir vieles zu, solange du dich vorbereiten, absichern und einen Ausgang offenhalten kannst.

● **ERKENNEN**

Du kannst Entscheidungen treffen, Nachrichten verschicken und Termine vorbereiten. Schwer wird der Moment danach, wenn offen bleibt, wie etwas ausgeht. Dann prüfst du erneut, spielst mögliche Reaktionen durch oder fragst andere, wie sie die Situation einschätzen.

Eine weitere Kontrolle oder die Einschätzung einer vertrauten Person bringt kurz Ruhe. Bleibt die Antwort aus oder taucht ein neuer Zweifel auf, legt dein Kopf wieder los. Aus sinnvoller Vorbereitung wird eine Schleife, sobald ein Check keinen richtigen Abschluss mehr bringt.

● **FOKUS**

Das Ziel lautet: sinnvoll vorbereiten und an einer klaren Stelle aufhören.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen:

Habe ich bereits getan, was gerade möglich ist?

Brauche ich wirklich noch eine Information oder suche ich gerade nach einer Garantie?

Was würde ich tun, wenn mir gerade niemand die Entscheidung abnehmen könnte?

● **HANDELN**

Wähle heute eine kleine Alltagssituation. Das kann eine verschickte Nachricht, eine gepackte Tasche oder eine kleine Entscheidung sein.

Prüfe genau einmal. Lege die Sache danach für 15 Minuten beiseite.

Kommt der Drang zum erneuten Prüfen, sag dir:

„Ich habe einmal geprüft. Jetzt warte ich 15 Minuten, bevor ich neu entscheide.“

● **SICHERHEITSNETZ**

Nimm für diese Übung eine kleine Alltagssache, bei der nichts Wichtiges auf dem Spiel steht. Beschwerden, Verträge, Geld und Termine mit Folgen dürfen gründlich geprüft werden. **Hier hat der gesunde Menschenverstand Hausrecht.**

FUNKTIONIEREN UND GRENZEN

Du hältst durch, obwohl du längst eine Pause brauchst.

Du bist verlässlich, hilfst und ziehst Dinge durch. Deine eigene Grenze braucht oft erst einen guten Grund, bevor du sie ernst nimmst.

● **ERKENNEN**

Du spürst durchaus, wenn deine Kraft weniger wird. Trotzdem sagst du zu, erledigst noch schnell das Wichtigste oder suchst nach einer Erklärung, die andere leichter akzeptieren können.

Ein einfaches Nein fühlt sich dabei oft zu wenig an. Du erklärst dich ausführlich, stellst deine eigenen Pläne zurück oder machst weiter, bis möglichst viel geschafft ist.

Die eigentliche Belastung entsteht, wenn deine Grenze erst zählt, sobald du gar nicht mehr kannst. Bis dahin bekommt alles andere Vorrang.

● **FOKUS**

Deine Grenze braucht keine Gerichtsverhandlung.

Das Ziel lautet: früher reagieren, bevor die Erschöpfung für dich entscheidet.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen:

Wie viel Kraft habe ich gerade wirklich?

Was kostet mich dieses Ja heute oder morgen?

Will ich gerade helfen oder will ich die Reaktion auf mein Nein vermeiden?

● **HANDELN**

Wähle eine kleine Bitte, bei der du sonst sofort zusagen würdest. Antworte dieses Mal erst:

„Ich schaue kurz, ob es für mich passt, und gebe dir später Bescheid.“

Prüfe danach in Ruhe, ob deine Antwort Ja, Nein oder später lautet.

Entscheidest du dich für ein Nein, probiere einen kurzen Satz:

„Heute passt es für mich nicht.“

Lass den Satz stehen. Eine PowerPoint Präsentation zur Beweisführung brauchst du dafür ebenfalls nicht.

● **SICHERHEITSNETZ**

Nimm für diese Übung eine alltägliche Bitte, bei der du frei entscheiden kannst. Echte Notfälle und verbindliche Aufgaben gehören in einen anderen Zusammenhang. Rechnest du bei einem Nein mit starkem Druck, Drohungen oder Gewalt, hole dir Unterstützung und plane diesen Schritt gemeinsam mit einer vertrauten oder fachlichen Person.

SICHERHEITSNETZ

Du gehst los, wenn du weißt, was dich auffängt.

Ein vertrauter Mensch, ein bestimmter Gegenstand, telefonische Erreichbarkeit oder ein schneller Ausgang geben dir Halt. Fehlt ein Teil davon, wird das Losgehen deutlich schwieriger.

● **ERKENNEN**

Du kannst vieles bewältigen, sobald dein Sicherheitsnetz steht. Du organisierst eine Begleitung, prüfst die Erreichbarkeit einer vertrauten Person oder möchtest vorher wissen, wie du eine Situation jederzeit verlassen kannst.

Fehlt diese Absicherung, suchst du nach einem Ersatz, verschiebst deinen Plan oder sagst ab. Die Erleichterung ist sofort spürbar.

Eng wird es, sobald dein Alltag nur noch unter ganz bestimmten Bedingungen funktioniert. Das Sicherheitsnetz unterstützt dich dann kaum noch. Es entscheidet immer häufiger, was möglich ist.

● **FOKUS**

Das Ziel lautet: mit Halt losgehen und nach und nach wieder mehr selbst übernehmen.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen:

Was brauche ich in dieser Situation wirklich?

Was beruhigt mich nur für den Moment?

Welchen kleinen Teil meines Sicherheitsnetzes kann ich heute lockern?

● **HANDELN**

Wähle einen kurzen und vertrauten Weg. Lass deine gewohnten Sicherheiten bestehen und verändere genau einen kleinen Punkt.

Eine Begleitperson kann vor der Tür warten. Eine vertraute Person bleibt erreichbar, bekommt aber keinen festen Kontrollanruf. Im Restaurant wählst du einen Platz, der nicht direkt am Ausgang liegt.

Sag dir vorher:

„Heute ändere ich nur einen kleinen Teil. Der Rest darf bleiben.“

● **SICHERHEITSNETZ**

Verordnete Medikamente, medizinische Hilfsmittel und echte Notfallwege bleiben unberührt. Die Übung gehört in eine bekannte Alltagssituation, bei der keine reale Gefahr besteht.

Fühlt sich der geplante Schritt zu groß an, verkleinere ihn. Ein kleiner Versuch zählt vollständig.

VERMEIDUNG UND FLUCHT

Die schnelle Erleichterung kostet dich auf Dauer Bewegungsfreiheit.

Absagen, Umwege, Ausreden oder ein offener Fluchtweg nehmen den Druck aus einer Situation. Gleichzeitig können sie deinen Alltag immer kleiner machen.

● **ERKENNEN**

Du möchtest zu einer Verabredung, einer Feier oder an einen bestimmten Ort. Kurz vorher steigt die Anspannung. Eine Absage, ein Umweg oder eine passende Ausrede bringt sofort Erleichterung.

Dein Kopf merkt sich genau diese Erleichterung. Für ihn sieht es so aus, als hätte das Verlassen oder Vermeiden die Situation gelöst. Beim nächsten Mal meldet sich der Wunsch nach einem Rückzug oft noch früher.

Ein Muster wird sichtbar, wenn die Anspannung immer häufiger entscheidet, wohin du gehst, wie lange du bleibst und welche Wege du dir überhaupt noch zutraust.

● **FOKUS**

Das Ziel lautet: wieder stärker nach deinem Leben entscheiden. Die schnelle Erleichterung darf dabei weniger bestimmen.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen:

Was würde ich wählen, wenn meine Anspannung heute nicht entscheiden dürfte?

Was kostet mich die Vermeidung auf Dauer?

Wie sieht die kleinste machbare Annäherung aus?

● **HANDELN**

Wähle eine kleine Situation, der du bisher ausgewichen bist. Die schwierigste Baustelle bleibt heute geschlossen.

Lege vorher genau fest, was dein Schritt sein soll. Du kannst zehn Minuten bleiben, einen kurzen Teil des direkten Weges nutzen oder an einem Ort ankommen und dort neu entscheiden.

Sag dir:

„Heute zählt der vereinbarte Teil. Mehr steht nicht auf dem Plan.“

Bleib bei diesem Schritt, auch wenn dein Kopf plötzlich neue Verhandlungen eröffnen möchte.

● **SICHERHEITSNETZ**

Übe nur dort, wo Bleiben oder Weitergehen körperlich sicher ist. Autofahrten und andere Situationen, in denen starke Anspannung gefährlich werden könnte, eignen sich nicht für den ersten Versuch.

Beeinträchtigt die Angst deine Fahrtüchtigkeit, halte an einem sicheren Ort an und hole dir Unterstützung.

VERTRAUEN UND HANDELN

Du schaffst mehr, als dein Kopf dir anschließend glauben lässt.

Du bereitest dich vor, passt Pläne an und gehst trotz Anspannung los. Sobald etwas geschafft ist, zählt für dich schnell, wie schwer es sich angefühlt hat und ob es beim nächsten Mal wieder klappen würde.

ERKENNEN

Vor einer Herausforderung spielt dein Kopf mögliche Schwierigkeiten durch. Du suchst nach einem besseren Plan, verkleinerst den Schritt oder verschiebst ihn auf einen Tag, an dem du dich sicherer fühlst.

Schaffst du es trotzdem, landet dein Blick schnell wieder auf deinem Körper. Es hat funktioniert, aber längst nicht so leicht wie früher. Aus dem Erfolg wird dadurch kaum neues Vertrauen.

Dein Mutkonto bleibt leer, obwohl du längst regelmäßig einzahlst.

FOKUS

Erfolg braucht keine Leichtigkeit, um zu zählen.

Das Ziel lautet: deine Fortschritte so festhalten, wie sie wirklich passiert sind.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen:

Was habe ich trotz meiner Anspannung getan?

Welcher Teil davon kam durch mich zustande?

Was beweist dieser Schritt, auch wenn er anstrengend war?

HANDELN

Halte nach einer schwierigen Situation drei kurze Sätze fest:

**Das habe ich gemacht.
So hat es sich angefühlt.
Das nehme ich für das nächste Mal mit.**

Schließe deinen Eintrag mit diesem Satz ab:

„Es war anstrengend und ich habe es geschafft.“

So bekommt dein Kopf endlich Beweise, die er nicht sofort wieder vom Tisch wischen kann.

SICHERHEITSNETZ

Wähle Schritte, die dich fordern und trotzdem machbar bleiben. Dich vollständig zu überfordern bringt keine Bonuspunkte.

Neue, starke oder medizinisch ungeklärte Beschwerden gehören in eine fachliche Abklärung.

WAHRNEHMEN UND BEWERTEN

Dein Kopf macht aus einem Körpergefühl schnell eine Warnung.

Du bemerkst eine Veränderung und deine Aufmerksamkeit springt sofort darauf. Danach beginnt das Beobachten, Erklären oder Planen.

● **ERKENNEN**

Ein Körpergefühl ist real. Die Bedeutung, die dein Kopf ihm gibt, entscheidet mit darüber, wie laut der innere Alarm wird.

Beobachtest du deinen Körper sehr genau, fällt jede kleine Veränderung stärker auf. Ein Gedanke taucht auf, die Anspannung steigt und plötzlich wirkt das Gefühl bedrohlicher als am Anfang.

So kann aus Herzklopfen, Schwindel, Unruhe oder einem einzelnen Gedanken schnell die Befürchtung entstehen, dass gleich etwas passiert. Dein restlicher Tag richtet sich dann nach dieser Bewertung.

● **FOKUS**

Das Ziel lautet: Wahrnehmung und Bewertung wieder auseinanderhalten.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen:

Was nehme ich gerade wirklich wahr?

Welche Geschichte erzählt mein Kopf dazu?

Gibt es einen konkreten Grund, weshalb ich jetzt handeln muss?

● **HANDELN**

Nimm ein vertrautes Körpergefühl, das du bereits kennst. Beschreibe es zuerst mit einem sachlichen Satz:

„Ich spüre gerade ...“

Schreibe danach auf, was dein Kopf daraus macht:

„Mein Kopf sagt, dass ...“

Warte fünf Minuten, bevor du erneut bewertest. Beschäftige dich in dieser Zeit mit dem, was du vorher getan hast.

Sag dir:

„Ich spüre etwas. Ich muss es noch nicht sofort erklären.“

● **SICHERHEITSNETZ**

Diese Übung gehört zu vertrauten Körpergefühlen, die bereits abgeklärt wurden oder wiederholt von allein vergangen sind.

Neue, starke, anhaltende oder deutlich ungewöhnliche Beschwerden brauchen medizinische Abklärung. Bei einem akuten Notfall gilt die 112.

WICHTIGER HINWEIS

Dein Ergebnis ist eine Momentaufnahme.

Dieser Selbstreflexionstest bezieht sich auf deine Antworten zu den letzten vier Wochen. Er hilft dir dabei, wiederkehrende Muster in deinem Alltag zu erkennen und genauer hinzuschauen.

● WAS DIESER TEST IST

Der Test wurde von AngstAusMutAn® als Arbeitsmaterial entwickelt. Er ist nicht wissenschaftlich validiert und kein diagnostisches Verfahren. Er kann keine körperliche oder psychische Erkrankung feststellen und ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Abklärung.

● WAS DEINE PUNKTE AUSSAGEN

Ein hoher Wert zeigt, dass sich mehrere deiner Antworten diesem Bereich zuordnen lassen. Er sagt nichts über den Schweregrad einer Erkrankung aus.

Ein niedriger Wert schließt das Thema ebenfalls nicht vollständig aus. Andere Muster haben sich in deinen Antworten lediglich stärker gezeigt.

Nutze dein Ergebnis als Ausgangspunkt für deine weitere Selbstreflexion oder für ein persönliches Gespräch.

● DEIN TEMPO

Alle Übungen in diesem Test sind freiwillig. Du entscheidest, welchen Schritt du ausprobierst und wann du ihn gehst.

Fühlt sich eine Übung zu groß oder zu belastend an, pausiere und verkleinere den Schritt. **Du musst hier niemandem etwas beweisen.**

● KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Neue, starke, anhaltende oder deutlich ungewöhnliche Beschwerden brauchen medizinische Abklärung. Bereits bekannte Angst oder Panik schützt nicht davor, dass zusätzlich eine körperliche Ursache vorliegen kann.

● WENN DU AKUT HILFE BRAUCHST

Fühlst du dich akut nicht sicher, könntest dir etwas antun oder siehst keinen sicheren nächsten Schritt mehr, hole dir sofort Unterstützung.

Bei unmittelbarer Gefahr gilt in Deutschland und vielen weiteren europäischen Ländern die **112**.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst in Deutschland:

116117

TelefonSeelsorge Deutschland:

116123

0800 111 0 111

0800 111 0 222

Die TelefonSeelsorge ist kostenfrei und anonym erreichbar.

Außerhalb Deutschlands wende dich an die örtliche Notrufnummer oder einen Krisendienst in deiner Nähe.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du entscheidest, wie es für dich weitergeht.

Du weißt jetzt, welches Muster in den letzten vier Wochen besonders viel Raum eingenommen hat. Du musst deshalb nicht sofort alles verändern. Ein kleiner Schritt reicht für den Anfang vollständig.

● **WENN DU TIEFER WEITERARBEITEN MÖCHTEST**

Erkennen. Fokus. Handeln.

Das digitale Workbook hilft dir dabei, Angst, Körperreaktionen, Gedanken, Vermeidung und Sicherheitsstrategien genauer zu verstehen und daraus machbare Schritte für deinen Alltag zu entwickeln.

- **219 Seiten als ausfüllbare PDF**
- **30 Videos mit verständlichen Erklärungen**
- **35 Übungen, Arbeitsblätter und Vorlagen**

Du arbeitest selbstständig und in deinem eigenen Tempo. Eine persönliche Begleitung oder individuelle Rückmeldung ist nicht enthalten.

WORKBOOK FÜR 69 EURO ANSEHEN

www.angstausmutan.de/digitales-workbook

● **WENN DU LIEBER GEMEINSAM SORTIEREN MÖCHTEST**

Bist du unsicher, welcher nächste Schritt zu deiner Situation passt, kannst du ein kostenfreies Erstgespräch buchen.

Wir schauen gemeinsam darauf, wo du gerade stehst und welche Form der Unterstützung für dich sinnvoll sein könnte. Ruhig, unverbindlich und ohne Druck.

Du musst dich jetzt nicht festlegen.

Nimm zuerst die Übung aus deinem Ergebnis mit und beobachte, was sich dadurch in deinem Alltag zeigt.

KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH BUCHEN

www.angstausmutan.de/booking-calendar/kostenfreies-erstgesprach

ZUM ABSCHLUSS

Nimm einen Gedanken mit und geh deinen nächsten Schritt.

Du hast genauer hingeschaut und erkannt, welches Muster in deinem Alltag gerade besonders viel Raum einnimmt. Sechs Ergebnisbereiche bedeuten nicht, dass du ab Montagmorgen sechs neue Baustellen eröffnen musst.

● DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wähle den Bereich mit deinem höchsten Wert und nimm dir daraus eine Frage oder eine Übung mit.

Beobachte, was sich verändert, wenn du einen kleinen Schritt wiederholst. **Mehr musst du heute nicht leisten.**

● WARUM DIESER TEST ENTSTANDEN IST

Ich bin **Sandra Scheerer**, Gründerin von AngstAusMutAn®.

Ich habe selbst 25 Jahre mit Agoraphobie und Panikstörung gelebt. Sieben Jahre konnte ich meine eigene Wohnung nicht verlassen, die letzten zwei Jahre davon nicht einmal mehr mein Bett.

Heute bin ich panikattackenfrei und nehme wieder am Leben teil. Aus meiner eigenen Erfahrung, meinen Ausbildungen und meiner heutigen Arbeit weiß ich, wie wichtig Wissen ist. Gleichzeitig verändert Wissen allein selten den Alltag.

Entscheidend wird es dort, wo du beginnst, dich selbst besser zu verstehen und daraus machbare Schritte zu entwickeln. Genau dafür ist dieser Selbstreflexionstest entstanden.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, ehrlich hinzuschauen.

Sandra

Sandra Scheerer

Coach für Angst und Stressbewältigung
Atemcoach
Fachberaterin für Nahrungsergänzungsmittel
Autorin und Gründerin von AngstAusMutAn®

KONTAKT

www.angstausmutan.de

info@angstausmutan.de

RECHTLICHES

© 2026 Sandra Scheerer | AngstAusMutAn®

Dieses Arbeitsmaterial ist urheberrechtlich geschützt. Du darfst es für deinen persönlichen Gebrauch speichern und ausdrucken.

Die Weitergabe, Vervielfältigung, Bearbeitung, Veröffentlichung oder gewerbliche Nutzung, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Impressum

Datenschutz