



Kerstin Erdbürger

Therapie | Coaching | Seminare

Praxis für seelische Gesundheit

Herzlich Willkommen

zum Selbsttest:

„Wie steht es um meine seelische und körperliche Gesundheit?“

Was würde sich ändern, wenn Sie mehr ...

- › Ruhe erleben?
- › Klarheit finden?
- › Stabilität spüren?

Dann entfaltet sich mehr Wohlbefinden im Alltag!

Wie erleben Sie Ihre Lebensqualität im Augenblick? Fühlen Sie sich innerlich stabil, ausgeglichen und schöpfen Sie aus Ihren Kraftquellen? Oder gibt es Bereiche in Ihrem Leben, die mehr Aufmerksamkeit und Stärkung erfordern?

Die 20 Fragen laden Sie ein, einen Moment innezuhalten und den Blick auf Ihr aktuelles Wohlbefinden zu lenken.

Der Fragebogen dient der Selbstreflexion. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und beantworten Sie die Fragen so, wie es im Moment für Sie passt.

Der Selbsttest kann ein hilfreicher Wegweiser sein. Oft zeigt sich nicht nur ein Bereich, sondern eine individuelle Mischung aus Belastungen, Ressourcen und Entwicklungspotenzial.

*Jeder bewusste Blick
nach innen, ist ein Schritt
zu mehr Klarheit,
Lebendigkeit und
Lebensqualität.*

Bei jeder Frage bitte die Antwortskala verwenden und die jeweils zutreffende Punkteanzahl eintragen:

- 1 Punkt = Trifft gar nicht zu
- 2 Punkte = Trifft eher nicht zu
- 3 Punkte = Teils/teils
- 4 Punkte = Trifft eher zu
- 5 Punkte = Trifft vollkommen zu

Weiter
auf Seite 2





Bereich Belastungen:

Wo fordert das Leben aktuell besonders viel Energie?

1. Ich fühle mich häufig unter Druck oder gestresst. ☐ P.
2. Sorgen um die Zukunft beschäftigen mich regelmäßig. ☐ P.
3. Ich fühle mich manchmal verletzlich oder wenig geschützt. ☐ P.
4. Während der Nacht wache ich häufig auf und finde nur schwer wieder in den Schlaf. ☐ P.
5. Es fällt mir schwer, Entscheidungen mit Klarheit zu treffen. ☐ P.
6. Nach Begegnungen mit anderen Menschen fühle ich mich häufig erschöpft und energielos. ☐ P.
7. Manche Menschen oder Kontakte belasten mich emotional. ☐ P.
8. Ich erlebe häufig ein Gefühl von Einsamkeit oder fehlender Verbundenheit. ☐ P.
9. Aus Angst vor Fehlern überlasse ich wichtige Entscheidungen lieber anderen Menschen. ☐ P.
10. Ich neige dazu, anstehende Aufgaben vor mir herzuschieben. ☐ P.

Punktezahl
gesamt

Bereich Ressourcen:

Wie gut bin ich mit meinen Kraftquellen verbunden?

11. Ich fühle mich innerlich sicher und getragen. ☐ P.
12. Ich bin mit meiner Lebensqualität überwiegend zufrieden. ☐ P.
13. Ich fühle mich innerlich ausgeglichen und in Balance. ☐ P.
14. Ich verfüge über Kraftquellen, die mich in herausfordernden Zeiten stärken. ☐ P.
15. Es gelingt mir, im schnelllebigen Medienalltag achtsam mit mir selbst umzugehen. ☐ P.
16. Es gelingt mir, Vergangenes loszulassen und meinen Blick auf die Gegenwart zu wenden. ☐ P.
17. Ich nehme mich auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene bewusst wahr. ☐ P.

Punktezahl
gesamt

Weiter
auf Seite 3





Bereich Entwicklungspotenzial:

Wo ruft mich das Leben hin zu Entwicklung, Entfaltung und neuen Erfahrungen?

- 18. Ich spüre den Wunsch, mich persönlich weiterzuentwickeln. ☐ P.
- 19. Ich interessiere mich dafür, neue Sichtweisen und Erfahrungen in mein Leben zu integrieren. ☐ P.
- 20. Ich interessiere mich, mehr über meine feinstoffliche Wahrnehmung, Intuition und innere Verbundenheit zu entdecken. ☐ P.

Punktezahl
gesamt

Orientierung zur Auswertung der drei Bereiche:

Zählen Sie die Punkte innerhalb jeden Bereichs zusammen.

Anschließend vergleichen Sie das Ergebnis mit der folgenden Orientierungsskala.

Bereich Belastungen:

- › 10-20 Punkte = Geringe Belastung
- › 21-35 Punkte = Mittlere Belastung
- › 36-50 Punkte = Hohe Belastung

Bereich Ressourcen:

- › 7-14 Punkte = Wenig Zugang zu den eigenen Ressourcen
- › 15-24 Punkte = Teilweise Zugang zu den eigenen Ressourcen
- › 25-35 Punkte = Gute Verbindung zu den eigenen Kraftquellen

Bereich Entwicklungspotenzial:

- › 3-6 Punkte = Aktuell wenig Fokus auf Entwicklung
- › 7-11 Punkte = Offenheit für Entwicklung und neue Impulse
- › 12-15 Punkte = Starkes Interesse an Wachstum und persönlicher Entfaltung

Was bedeutet das Ergebnis?

Viele Menschen erleben Zeiten, in denen Belastungen stärker in den Vordergrund treten, und Phasen, in denen innere Stabilität, Vertrauen und Entwicklung leichter zugänglich sind. Deshalb geht es bei diesen Fragen nicht um richtig oder falsch. Vielmehr erhalten Sie wertvolle Hinweise – welchem Lebensbereich Sie mehr Aufmerksamkeit schenken dürfen.

Weiter
auf Seite 4





Kerstin Erdbürger

Therapie | Coaching | Seminare

Praxis für seelische Gesundheit

Belastungen im Vordergrund

Dieser Bereich macht sichtbar, wie stark Sie sich aktuell gefordert fühlen. Belastungen können sich durch Stress, Sorgen, innere Anspannung, Erschöpfung oder zwischenmenschliche Herausforderungen zeigen. Möglicherweise beschäftigen Sie sich mit ungelösten Themen oder kräftezehrenden Beziehungen. Ein höherer Wert kann ein Hinweis sein, sich mehr Entlastung, Unterstützung, Regeneration oder Zeit für sich selbst zu gönnen.

Ressourcen im Vordergrund

Dieser Bereich zeigt, wie gut Sie mit Ihren persönlichen Kraftquellen verbunden sind. Dazu gehören innere Stabilität, Selbstfürsorge, Vertrauen, Lebensfreude, hilfreiche Gewohnheiten und unterstützende Beziehungen. Je höher Ihr Wert, desto stärker ist Ihre Verbindung zu den Ressourcen, die im Alltag stärken. Sie erleben vermutlich eine gewisse Stabilität und können Ihre vorhandenen Ressourcen integrieren.

Entwicklungspotenzial im Vordergrund

Dieser Bereich weist auf eine Offenheit für Entwicklung, neue Erfahrungen und persönliche Entfaltung hin. Es zeigt sich, dass Sie bereit sind, neue Wege zu entdecken. Ein hoher Wert könnte darauf hinweisen, dass noch weitere Möglichkeiten, Fähigkeiten oder Erfahrungen darauf warten, entdeckt und entfaltet zu werden. Vielleicht befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung, des Lernens oder der inneren Weiterentwicklung.

Spüren Sie den Wunsch, bestimmte Themen näher zu betrachten oder Veränderungen zu gestalten? Wollen Sie neue Impulse für das alltägliche Leben entdecken?

Wenn Sie eine Unterstützung wünschen, begleite ich Sie gerne. Dann kann aus einer Selbstreflexion ein bewusster Weg zu mehr innerer Balance, Lebensqualität und persönlicher Entfaltung werden.

Herzlichst,

Kerstin Erdbürger