seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Selbsttest zu Mutter- und Vaterprojektionen

Überträgst du unbewusst alte Elternmuster auf deine Beziehungen?

Anleitung

Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 10.

1–2 = kaum vorhanden
3–4 = leicht ausgeprägt
5–6 = mäßig ausgeprägt
7–8 = deutlich ausgeprägt
9–10 = sehr stark ausgeprägt

Fragen

1. Ich fühle mich zu Menschen hingezogen, die mich an meine Eltern erinnern. _____ / 10

2. Ich wünsche mir in Beziehungen Schutz, Führung oder Bestätigung. _____ / 10

3. Ich reagiere besonders empfindlich auf Kritik oder Zurückweisung. _____ / 10

4. Ich suche unbewusst nach Anerkennung, die mir früher gefehlt hat. _____ / 10

5. Ich erwarte von anderen emotionale Sicherheit. _____ / 10

6. Ich fühle mich schnell wie ein Kind statt wie ein gleichwertiger Erwachsener. _____ / 10

7. Ich habe starke emotionale Reaktionen auf Autorität oder Distanz. _____ / 10

8. Ich wiederhole ähnliche Muster wie in meiner Herkunftsfamilie. _____ / 10

9. Ich suche in Beziehungen unbewusst nach Heilung alter Wunden. _____ / 10

10. Ich idealisiere oder entwerte mein Gegenüber stark. _____ / 10

Auswertung

Addiere deine Gesamtpunktzahl.

10–25 Punkte = geringe Projektionstendenz
26–50 Punkte = mittlere Projektionstendenz
51–75 Punkte = starke Projektionstendenz
76–100 Punkte = sehr starke Mutter- oder Vaterprojektionen

Hohe Punktzahlen können darauf hinweisen, dass unerfüllte Bedürfnisse und alte Beziehungserfahrungen unbewusst auf aktuelle Beziehungen übertragen werden.

Reflexionsfragen

- Welche Eigenschaften meines Gegenübers erinnern mich an meine Eltern?
- Welche Bedürfnisse suche ich in Beziehungen erfüllt?
- Welche alten Wunden werden aktiviert?
- Was wünsche ich mir heute als erwachsener Mensch wirklich?
- Welche Verantwortung darf ich selbst übernehmen?

Abschließender Gedanke

Projektionen sind kein Fehler. Sie zeigen häufig, welche alten Themen noch gesehen, verstanden und integriert werden möchten.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Wenn du Projektionen erkennst, kannst du Beziehungen bewusster gestalten.