

PSYCHOLOGISCHER Selbsttest

WELCHE INNERE STÄRKE
TRÄGST DU,
DIE DU SELBST GERADE
NICHT SIEHST?



Standhaftigkeit
in schwierigen Zeiten



**Emotionale
Wahrnehmung**
deine feine Intuition



**Anpassungs- &
Regenerationsfähigkeit**
deine innere Wandlung



**Grenzen &
Selbstschutz**
deine Selbstachtung

FINDE ES JETZT HERAUS

Psychologischer Selbstreflexionstest

Welche innere Stärke trägst du, die du selbst gerade nicht siehst?

✨ Einleitung

Manchmal halten wir uns selbst für schwach, obwohl wir gerade unglaublich viel leisten.

Wir sehen nur unsere Müdigkeit.

Unsere Zweifel.

Unsere Ängste.

Die Dinge, die gerade nicht funktionieren.

Und dabei übersehen wir etwas ganz Entscheidendes:

Vielleicht zeigt sich deine Stärke gerade nicht darin, dass du alles im Griff hast.

Vielleicht zeigt sie sich darin, dass du trotz allem weitermachst.

Vielleicht darin, dass du immer wieder aufstehst.

Vielleicht darin, dass du inzwischen Grenzen setzt.

Oder darin, dass du Dinge fühlst und wahrnimmst, die andere überhaupt nicht bemerken.

Dieser Selbstreflexionstest möchte dir genau diese Seite zeigen.

Nicht deine Schwächen.

Nicht deine Fehler.

Nicht das, woran du noch arbeiten musst.

Sondern eine innere Ressource, die bereits in dir vorhanden ist.

So funktioniert der Test

Lies jede Frage in Ruhe.

Wähle jeweils A, B, C oder D.

Wichtig:

👉 Nimm möglichst spontan die Antwort, die dir am nächsten kommt.

Nicht die Antwort, von der du denkst, dass sie „stärker“ klingt.

Es gibt hier keine richtige oder falsche Antwort.

Notiere dir am Ende, wie oft du A, B, C und D gewählt hast.

Die Auflösung kommt separat.

1. Wenn plötzlich etwas in deinem Leben aus dem Gleichgewicht gerät ...

- A) Ich versuche erst einmal, ruhig zu bleiben und mich zu sammeln.
- B) Ich spüre sehr genau, was diese Situation emotional mit mir macht.
- C) Ich überlege, wie ich mich auf die neue Situation einstellen kann.
- D) Ich frage mich, ob ich diese Situation überhaupt noch weiter mittragen möchte.

2. Wenn dich jemand enttäuscht ...

- A) Es tut weh, aber irgendwann finde ich wieder Halt.
- B) Ich denke lange darüber nach, warum mich das so stark getroffen hat.
- C) Ich versuche, etwas daraus zu lernen und meinen Umgang damit zu verändern.
- D) Wenn es immer wieder passiert, ziehe ich irgendwann eine klare Grenze.

3. Du hast eine sehr schwierige Phase hinter dir. Was beschreibt dich am ehesten?

- A) Ich habe weitergemacht, obwohl es zeitweise unglaublich schwer war.
- B) Ich habe dadurch viel über mich und meine Gefühle gelernt.
- C) Ich bin heute nicht mehr derselbe Mensch wie vorher.
- D) Ich weiß inzwischen viel besser, was ich nicht mehr akzeptieren möchte.

4. Wenn du merkst, dass jemand in deiner Nähe schlechte Stimmung hat ...

- A) Ich versuche, mich davon nicht völlig mitreißen zu lassen.
- B) Ich spüre meistens sehr schnell, dass etwas nicht stimmt.
- C) Ich passe mich der Situation an und versuche, damit umzugehen.
- D) Wenn mir die Stimmung dauerhaft nicht guttut, gehe ich auf Abstand.

5. Wenn du Angst vor einer Entscheidung hast ...

- A) Ich versuche, trotzdem einen klaren Kopf zu behalten.
- B) Ich frage mich, was genau hinter meiner Angst steckt.
- C) Ich gebe mir Zeit und finde Schritt für Schritt heraus, was für mich funktioniert.
- D) Ich überlege, welche Entscheidung langfristig besser für meine Grenzen wäre.

6. Was passiert, wenn etwas nicht so läuft, wie du es geplant hast?

- A) Ich versuche, nicht sofort aufzugeben.
- B) Ich frage mich, warum mich die Veränderung gerade so beschäftigt.
- C) Ich suche nach einem anderen Weg.
- D) Ich prüfe, ob mein ursprünglicher Plan überhaupt noch zu mir passt.

7. In einer Beziehung entsteht ein Konflikt. Was ist dein erster Impuls?

- A) Ich möchte die Situation möglichst ruhig halten.
- B) Ich möchte verstehen, was emotional wirklich dahintersteckt.

- C) Ich suche nach einer Möglichkeit, wie wir künftig anders damit umgehen können.
- D) Ich achte darauf, dass meine eigenen Grenzen dabei nicht untergehen.

8. Wenn du dich überfordert fühlst ...

- A) Ich versuche, mich wieder zu stabilisieren und weiterzumachen.
- B) Ich ziehe mich zurück und spüre erst einmal, was gerade in mir passiert.
- C) Ich überlege, was ich verändern oder anders organisieren kann.
- D) Ich beginne zu prüfen, was ich eigentlich nicht mehr leisten oder tragen muss.

9. Was fällt dir am schwersten?

- A) Zu akzeptieren, dass ich nicht alles kontrollieren kann.
- B) Meine eigenen Gefühle nicht zu hinterfragen.
- C) Stillzustehen, wenn ich eigentlich etwas verändern möchte.
- D) Menschen loszulassen, obwohl ich weiß, dass mir die Verbindung nicht guttut.

10. Wenn du zurückblickst auf schwierige Zeiten ...

- A) denke ich manchmal: „Ich weiß selbst nicht, wie ich das geschafft habe.“
- B) erkenne ich heute Dinge, die ich damals überhaupt nicht verstanden habe.
- C) sehe ich, wie sehr ich mich dadurch verändert habe.
- D) weiß ich heute viel genauer, wo meine Grenzen liegen.

11. Jemand bittet dich um Hilfe, obwohl du selbst gerade wenig Kraft hast.

- A) Ich versuche trotzdem, irgendwie da zu sein.
- B) Ich spüre sofort, wie sehr mich die Situation emotional beschäftigt.
- C) Ich überlege, was ich realistisch leisten kann.
- D) Ich sage auch einmal Nein, wenn ich merke, dass es zu viel für mich ist.

12. Wenn du nur einen Satz über deine momentane Lebensphase wählen müsstest:

- A) „Ich halte mehr aus, als ich manchmal selbst glaube.“
- B) „Ich entdecke gerade sehr viel über mich.“
- C) „Ich bin dabei, mein Leben neu auszurichten.“
- D) „Ich lerne endlich, mich selbst genauso ernst zu nehmen wie andere.“

 Deine Auswertung

Zähle jetzt deine Antworten:

A = ____

B = ____

C = ____
D = ____

Die Antwort, die du am häufigsten gewählt hast, zeigt dir deine derzeit besonders ausgeprägte innere Stärke.

Bei Gleichstand darfst du beide Auflösungen lesen.

Und denk daran:

Dieser Test ist kein diagnostischer psychologischer Test. Er dient der Selbstreflexion und soll dir einen neuen Blick auf deine eigenen Ressourcen geben.

Auflösung

 Überwiegend A – Deine innere Stärke: STANDHAFTIGKEIT

Du unterschätzt möglicherweise, wie viel du tatsächlich aushalten kannst.

Du bist vielleicht gerade müde.

Vielleicht zweifelst du.

Vielleicht hast du sogar das Gefühl, nicht mehr weiterzukönnen.

Und trotzdem bist du noch da.

Deine Stärke liegt darin, dass du in schwierigen Situationen häufig einen inneren Halt findest, selbst wenn du ihn selbst gar nicht bewusst wahrnimmst.

Du musst nicht immer stark aussehen.

Du musst auch nicht alles alleine schaffen.

Standhaftigkeit bedeutet nicht, niemals zusammenzubrechen.

Sie bedeutet, immer wieder einen Weg zurück zu dir zu finden.

 Was du vielleicht gerade nicht siehst:

Du glaubst möglicherweise, dass du schwach geworden bist, weil du erschöpft bist.

Aber vielleicht bist du nicht schwach.

Vielleicht bist du einfach müde davon, ständig stark sein zu müssen.

Deine nächste Aufgabe ist deshalb nicht, noch mehr auszuhalten.

Sondern zu lernen, wann du dich ausruhen darfst.

Überwiegend B – Deine innere Stärke: EMOTIONALE WAHRNEHMUNG

Du besitzt eine starke innere Wahrnehmung.

Du bemerkst Stimmungen.

Veränderungen.

Zwischentöne.

Deine eigenen emotionalen Reaktionen.

Und häufig auch Dinge, die andere Menschen gar nicht aussprechen.

Vielleicht empfindest du genau diese Sensibilität manchmal als Belastung.

Doch sie kann eine große Ressource sein.

 Was du vielleicht gerade nicht siehst:

Du musst nicht jedes Gefühl, das du wahrnimmst, sofort lösen.

Und du musst auch nicht jede Stimmung anderer Menschen übernehmen.

Deine Stärke besteht darin, wahrzunehmen.

Deine Aufgabe besteht darin, zu unterscheiden:

„Was gehört zu mir – und was gehört zum anderen?“

Wenn du das lernst, wird aus Sensibilität immer mehr Klarheit.

Überwiegend C – Deine innere Stärke: ANPASSUNGS- & REGENERATIONSFÄHIGKEIT

Du kannst dich verändern.

Und wahrscheinlich hast du das schon viel öfter getan, als dir bewusst ist.

Wenn etwas nicht mehr funktioniert, suchst du irgendwann einen anderen Weg.

Vielleicht nicht sofort.

Vielleicht brauchst du zuerst Zeit.

Aber du kannst dich neu ausrichten.

Das ist eine enorme Stärke.

 Was du vielleicht gerade nicht siehst:

Du denkst möglicherweise:

„Ich bin wieder ganz am Anfang.“

Dabei stimmt das oft gar nicht.

Du gehst vielleicht durch eine neue Situation – aber du gehst mit Erfahrungen, Erkenntnissen und Fähigkeiten hinein, die du früher noch nicht hattest.

Du fängst nicht wieder bei null an.

Du entwickelst dich weiter.



Überwiegend D – Deine innere Stärke: GRENZEN & SELBSTSCHUTZ

Deine Stärke wächst gerade besonders dort, wo du beginnst, dich selbst ernst zu nehmen.

Vielleicht hast du lange sehr viel ausgehalten.

Vielleicht hast du immer wieder Verständnis gehabt.

Vielleicht hast du Menschen Chancen gegeben, obwohl du selbst dabei immer kleiner geworden bist.

Doch irgendetwas in dir sagt inzwischen:

„Bis hierhin – und nicht weiter.“

Das ist keine Kälte.

Das ist Selbstachtung.



Was du vielleicht gerade nicht siehst:

Du denkst möglicherweise, dass du egoistisch bist, wenn du Nein sagst.

Aber ein Nein kann gesund sein.

Du musst nicht jeden retten.

Du musst nicht jede Beziehung erhalten.

Du musst nicht jedem Menschen Zugang zu deiner Energie geben.

Eine Grenze zerstört nicht automatisch eine Verbindung.

Manchmal zeigt eine Grenze erst, ob eine Verbindung überhaupt gesund getragen werden kann.



Und wenn du einen Gleichstand hast ...

Dann ist das ebenfalls interessant.

Denn deine innere Stärke besteht möglicherweise gerade aus mehreren Ressourcen gleichzeitig.

Vielleicht lernst du momentan gleichzeitig:

- 🛡️ standhaft zu bleiben
- 🌊 dich selbst besser wahrzunehmen
- 🦋 dich zu verändern
- 🔥 deine Grenzen zu schützen

Und genau daraus entsteht etwas sehr Wertvolles:

innere Stabilität.

Nicht die Stabilität eines Menschen, bei dem immer alles funktioniert.

Sondern die Stabilität eines Menschen, der weiß:

„Was auch kommt – ich kann lernen, damit umzugehen, ohne mich selbst zu verlieren.“ ❤️

