



Selbsttest zur Retter-Opfer-Dynamik

Übernimmst du zu viel Verantwortung oder fühlst du dich häufig hilflos?

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

Retter-Anteil

1. Ich fühle mich verantwortlich für das Wohl anderer. _____ / 10

2. Ich helfe oft mehr, als mir guttut. _____ / 10

3. Ich habe Schwierigkeiten, Nein zu sagen. _____ / 10

4. Ich vernachlässige meine eigenen Bedürfnisse. _____ / 10

5. Ich fühle mich wertvoll, wenn ich gebraucht werde. _____ / 10

Opfer-Anteil

1. Ich fühle mich häufig hilflos oder ausgeliefert. _____ / 10

2. Ich hoffe, dass andere meine Probleme lösen. _____ / 10

3. Ich zweifle häufig an mir selbst. _____ / 10

4. Ich fühle mich schnell missverstanden. _____ / 10

5. Ich habe das Gefühl, wenig Einfluss auf Situationen zu haben. _____ / 10

Auswertung

Addiere die Punkte jeder Kategorie separat.

5–10 Punkte = schwach ausgeprägt

11–25 Punkte = mittel ausgeprägt

26–50 Punkte = stark ausgeprägt

Eine hohe Punktzahl im Retter-Anteil weist auf ein starkes Verantwortungsgefühl und mögliche Selbstaufgabe hin. Eine hohe Punktzahl im Opfer-Anteil kann auf Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit hinweisen.

Reflexionsfragen

- Übernehme ich zu viel Verantwortung?
- Wo wünsche ich mir Rettung von außen?
- Welche Bedürfnisse vernachlässige ich?
- Welche Verantwortung gehört wirklich zu mir?
- Wie kann ich mehr Selbstverantwortung entwickeln?

Abschließender Gedanke

Heilung beginnt dort, wo du aufhörst, andere zu retten oder auf Rettung zu warten, und stattdessen deine eigene Kraft bewusst annimmst.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Wenn du Verantwortung bewusst übernimmst, entsteht echte innere Stärke.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

*Scannen &
mehr erfahren*

