



## Selbsttest zur Verfolger-Flüchter-Dynamik

*Suchst du eher Kontakt und Klärung – oder ziehst du dich bei emotionalem Druck zurück?*

### 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

### Verfolger-Anteil

1. Ich suche bei Konflikten schnell das Gespräch. \_\_\_\_\_ / 10
2. Ich möchte Unklarheiten möglichst sofort klären. \_\_\_\_\_ / 10
3. Rückzug des Gegenübers verunsichert mich stark. \_\_\_\_\_ / 10
4. Ich denke viel über die Beziehung nach. \_\_\_\_\_ / 10
5. Ich brauche Kontakt, um mich sicher zu fühlen. \_\_\_\_\_ / 10

### Flüchter-Anteil

1. Ich ziehe mich bei emotionalem Druck zurück. \_\_\_\_\_ / 10
2. Ich brauche Abstand, um meine Gefühle zu sortieren. \_\_\_\_\_ / 10
3. Zu viel Nähe kann mich überfordern. \_\_\_\_\_ / 10

4. Ich fühle mich unter Druck gesetzt, wenn sofortige Klärung erwartet wird. \_\_\_\_\_ / 10

5. Ich brauche Freiraum, um mich sicher zu fühlen. \_\_\_\_\_ / 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 Verfolger-Anteil weist auf ein starkes Bedürfnis nach Kontakt, Klärung und Sicherheit hin. Eine hohe Punktzahl im Flüchtler-Anteil zeigt ein erhöhtes Bedürfnis nach Rückzug, Schutz und Autonomie.

### **Reflexionsfragen**

- Suche ich eher Kontakt oder Rückzug?
- Welche Ängste stehen hinter meinem Verhalten?
- Wie fühlt sich mein Gegenüber dabei?
- Was würde mir mehr Sicherheit geben?
- Wie kann ich Nähe und Freiheit besser ausbalancieren?

### **Abschließender Gedanke**

Hinter Verfolgen und Flüchten stehen meist unerfüllte Bedürfnisse nach Sicherheit, Verbindung und emotionalem Schutz.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

Wenn du deine Schutzmechanismen verstehst, entstehen bewusstere Beziehungen.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &  
mehr erfahren

