



Selbsttest zur Verschmelzungsdynamik

Verlierst du dich in Beziehungen manchmal selbst?

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 richte mich stark nach den Bedürfnissen anderer. _____ / 10
2. Ich habe Angst, jemanden zu verlieren, wenn ich Grenzen setze. _____ / 10
3. Mein Wohlbefinden hängt stark von der Beziehung ab. _____ / 10
4. Ich vernachlässige meine eigenen Bedürfnisse. _____ / 10
5. Ich fühle mich schnell verantwortlich für die Gefühle anderer. _____ / 10
6. Ich habe Schwierigkeiten, allein zu sein. _____ / 10
7. Ich passe mich an, um Harmonie zu bewahren. _____ / 10
8. Ich verliere in Beziehungen leicht den Kontakt zu mir selbst. _____ / 10
9. Ich suche intensive emotionale Verschmelzung. _____ / 10

10. Ich tue mich schwer, zwischen meinen und fremden Gefühlen zu unterscheiden. _____ / 10

Auswertung

Addiere deine Gesamtpunktzahl.

10–25 Punkte = geringe Verschmelzungstendenz

26–50 Punkte = mittlere Verschmelzungstendenz

51–75 Punkte = starke Verschmelzungstendenz

76–100 Punkte = sehr ausgeprägte Selbstverlust-Muster

Hohe Punktzahlen können darauf hinweisen, dass Grenzen, Eigenständigkeit und Selbstkontakt in Beziehungen erschwert sind.

Reflexionsfragen

- Wo verliere ich mich in Beziehungen?
- Welche Bedürfnisse stelle ich zurück?
- Welche Ängste stehen hinter meiner Anpassung?
- Was stärkt meinen Kontakt zu mir selbst?
- Welche Grenzen sind für mich wichtig?

Abschließender Gedanke

Wahre Nähe entsteht nicht durch Selbstaufgabe, sondern durch Verbindung zwischen zwei Menschen, die beide mit sich selbst in Kontakt bleiben.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Wenn du dich selbst bewahrst, wird echte Nähe möglich.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

