



Selbsttest zur Macht-Ohnmacht-Dynamik

Erlebst du in Beziehungen eher Kontrolle oder das Gefühl von Hilflosigkeit?

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 in Beziehungen häufig machtlos. _____ / 10
2. Ich habe das Bedürfnis, Situationen unter Kontrolle zu behalten. _____ / 10
3. Ich passe mich an, um Konflikte zu vermeiden. _____ / 10
4. Ich fühle mich schnell von anderen dominiert. _____ / 10
5. Ich versuche, Einfluss auf das Verhalten anderer zu nehmen. _____ / 10
6. Ich habe Angst, meine Kontrolle zu verlieren. _____ / 10
7. Ich fühle mich oft ausgeliefert. _____ / 10
8. Ich tue mich schwer, klare Grenzen zu setzen. _____ / 10
9. Ich reagiere empfindlich auf Autorität oder Zurückweisung. _____ / 10

10. Ich schwanke zwischen Kontrolle und Hilflosigkeit. _____ / 10

Auswertung

Addiere deine Gesamtpunktzahl.

10–25 Punkte = geringe Macht-Ohnmacht-Dynamik

26–50 Punkte = mittlere Dynamik

51–75 Punkte = starke Dynamik

76–100 Punkte = sehr starke Macht-Ohnmacht-Muster

Hohe Punktzahlen können darauf hinweisen, dass sich in Beziehungen alte Themen von Kontrolle, Hilflosigkeit, Anpassung oder Dominanz zeigen.

Reflexionsfragen

- Wann fühle ich mich besonders machtlos?
- Wann versuche ich, Kontrolle auszuüben?
- Welche Ängste stehen dahinter?
- Welche Grenzen darf ich setzen?
- Wie kann ich meine innere Stärke bewusster leben?

Abschließender Gedanke

Echte innere Stärke entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Bewusstheit, Selbstverantwortung und gesunde Grenzen.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

Wenn du deine innere Macht zurückholst, entsteht echte Selbstermächtigung.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

*Scannen &
mehr erfahren*

