



Selbsttest zur Täter-Opfer-Dynamik

Welche Rolle zeigt sich in deinen Beziehungen besonders häufig?

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

Opferrolle

1. Ich fühle mich in Beziehungen häufig missverstanden. _____ / 10
2. Ich habe das Gefühl, wenig Einfluss auf Situationen zu haben. _____ / 10
3. Ich hoffe oft, dass andere mein Problem lösen. _____ / 10
4. Ich fühle mich schnell hilflos oder ausgeliefert. _____ / 10
5. Ich zweifle häufig an mir selbst. _____ / 10

Täterrolle

1. Ich neige dazu, andere zu kritisieren oder kontrollieren zu wollen. _____ / 10
2. Ich werde schnell wütend, wenn ich mich hilflos fühle. _____ / 10
3. Ich habe Schwierigkeiten, Schwäche zu zeigen. _____ / 10

4. Ich weise anderen häufiger die Schuld zu. _____ / 10

5. Ich möchte Situationen unbedingt unter Kontrolle behalten. _____ / 10

Retterrolle

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

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

3. Ich vernachlässige dabei meine eigenen Bedürfnisse. _____ / 10

4. Ich habe Schwierigkeiten, andere ihre Probleme selbst lösen zu lassen. _____ / 10

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

Auswertung

Addiere die Punkte jeder Rolle separat.

10–20 Punkte: schwach ausgeprägt

21–35 Punkte: mittel ausgeprägt

36–50 Punkte: stark ausgeprägt

Die höchste Punktzahl zeigt, welche Rolle aktuell am stärksten aktiviert ist. Mehrere Rollen können gleichzeitig deutlich vorhanden sein.

Reflexionsfragen

- Welche Rolle nehme ich am häufigsten ein?
- Welche Ängste stehen hinter meinem Verhalten?
- Wie fühlt sich mein Gegenüber dabei?
- Welche Grenzen darf ich setzen?
- Welche neue Haltung möchte ich entwickeln?

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Bewusstheit ist der erste Schritt, um alte Rollen zu verändern.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

*Scannen &
mehr erfahren*

