



## Selbsttest zur Spiegeldynamik

*Was zeigt dir dein Gegenüber über deine eigenen inneren Themen?*

### 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. Bestimmte Eigenschaften anderer lösen starke Gefühle in mir aus. \_\_\_\_\_ / 10
2. Ich reagiere besonders empfindlich auf bestimmte Verhaltensweisen. \_\_\_\_\_ / 10
3. Ich bewundere oder lehne bestimmte Eigenschaften stark ab. \_\_\_\_\_ / 10
4. Ich erkenne ähnliche Themen immer wieder in Beziehungen. \_\_\_\_\_ / 10
5. Andere zeigen mir Seiten von mir, die ich schwer annehmen kann. \_\_\_\_\_ / 10
6. Ich fühle mich von bestimmten Menschen ungewöhnlich stark angezogen. \_\_\_\_\_ / 10
7. Ich werde durch mein Gegenüber mit alten Wunden konfrontiert. \_\_\_\_\_ / 10
8. Ich erkenne, dass Konflikte oft auch etwas mit mir selbst zu tun haben. \_\_\_\_\_ / 10
9. Ich projiziere Wünsche, Ängste oder Erwartungen auf andere. \_\_\_\_\_ / 10

10. Beziehungen helfen mir, mich selbst besser zu verstehen. \_\_\_\_\_ / 10

### **Auswertung**

Addiere deine Gesamtpunktzahl.

10–25 Punkte = geringe Spiegeldynamik

26–50 Punkte = mittlere Spiegeldynamik

51–75 Punkte = starke Spiegeldynamik

76–100 Punkte = sehr intensive Spiegelprozesse

Hohe Punktzahlen können darauf hinweisen, dass Beziehungen ein wichtiger Spiegel für unbewusste Themen, Projektionen und Entwicklungspotenziale sind.

### **Reflexionsfragen**

- Welche Eigenschaften lösen starke Reaktionen in mir aus?
- Was bewundere oder lehne ich besonders ab?
- Welche inneren Themen werden dadurch sichtbar?
- Was möchte in mir gesehen und integriert werden?
- Welche Entwicklungschance liegt darin?

### **Abschließender Gedanke**

Menschen, die dich berühren oder triggern, zeigen dir oft Seiten von dir selbst, die gesehen, angenommen und weiterentwickelt werden möchten.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Jede Begegnung kann ein Spiegel deiner inneren Entwicklung sein.

**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

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

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren