



Selbsttest – In welcher Beziehungsdynamik steckst du?

Ein Reflexions- und Selbstcoaching-Test zu archetypischen Beziehungsdynamiken

Viele Menschen spüren, dass sich bestimmte Muster in Beziehungen immer wiederholen, können die eigentliche Dynamik dahinter jedoch nicht klar benennen. Dieser Selbsttest soll dir helfen, bewusster zu erkennen, welche archetypischen Beziehungssysteme in deinem Leben besonders aktiv sein könnten.

Wichtig: Es geht nicht darum, Menschen in Schubladen einzuordnen. Oft wirken mehrere Dynamiken gleichzeitig. Dieser Test dient deshalb vor allem der Selbstreflexion und Bewusstwerdung.

So arbeitest du mit diesem Test

- Lies jede Aussage aufmerksam durch.
- Markiere spontan, was sich vertraut anfühlt.
- Bewerte jede Aussage von 0–3.
- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft manchmal zu
- 2 = trifft häufig zu
- 3 = trifft sehr stark zu

1. Nähe–Distanz-Dynamik

1. Ich habe Angst, Menschen emotional zu verlieren.

2. 2. Ich brauche häufig Klarheit oder Nähe.
3. 3. Rückzug anderer aktiviert starke Unsicherheit.
4. 4. Ich schwanke zwischen Nähebedürfnis und Rückzug.
5. 5. Beziehungen fühlen sich oft instabil an.

2. Kontroll–Freiheits-Dynamik

6. 1. Ich brauche viel Freiheit oder Rückzug.
7. 2. Kontrolle oder Druck lösen Widerstand in mir aus.
8. 3. Ich fühle mich schnell eingeengt.
9. 4. Ich kontrolliere Situationen, um Sicherheit zu behalten.
10. 5. Nähe und Freiheit geraten oft in Konflikt.

3. Retter–Opfer-Dynamik

11. 1. Ich übernehme häufig zu viel Verantwortung für andere.
12. 2. Ich fühle mich schnell verantwortlich für Gefühle anderer.
13. 3. Ich verliere mich oft im Helfen.
14. 4. Ich hoffe, andere heilen oder retten zu können.
15. 5. Ich habe Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen.

4. Spiegel-/Projektionsdynamik

16. 1. Bestimmte Menschen triggern mich extrem stark.
17. 2. Ich idealisiere Menschen schnell.
18. 3. Ich analysiere Beziehungen sehr intensiv.
19. 4. Ich habe oft das Gefühl, jemand spiegelt mir etwas.
20. 5. Manche Verbindungen fühlen sich schicksalhaft an.

5. Macht–Ohnmacht-Dynamik

21. 1. Ich fühle mich in Beziehungen manchmal klein oder machtlos.
22. 2. Ich passe mich an, um Konflikte zu vermeiden.
23. 3. Kontrolle oder Dominanz spielen oft eine Rolle.
24. 4. Ich habe Angst vor Ablehnung oder emotionalem Verlust.
25. 5. Ich verliere mich manchmal in Anpassung.

6. Idealisierung–Entwertung-Dynamik

26. 1. Ich sehe Menschen anfangs oft als etwas Besonderes.
27. 2. Enttäuschungen treffen mich emotional sehr stark.
28. 3. Ich schwanke zwischen Bewunderung und Rückzug.
29. 4. Ich halte manchmal an Hoffnung statt an Realität fest.
30. 5. Ich übersehe Warnsignale in Beziehungen.

7. Verschmelzungs-Dynamik

31. 1. Mein emotionaler Zustand hängt stark von Beziehungen ab.
32. 2. Distanz fühlt sich schnell bedrohlich an.
33. 3. Ich verliere mich manchmal in Verbindungen.
34. 4. Ich brauche häufig emotionalen Kontakt.
35. 5. Ich habe Angst vor emotionalem Alleinsein.

8. Mutter-/Vaterprojektion

36. 1. Beziehungen aktivieren starke Kindheitsgefühle.
37. 2. Ich suche oft Anerkennung oder emotionale Sicherheit.
38. 3. Ablehnung trifft mich besonders tief.
39. 4. Ich fühle mich schnell nicht genug.
40. 5. Ich wünsche mir häufig bedingungslose Liebe oder Bestätigung.

9. Karma- & Wiederholungsdynamik

41. 1. Ich gerate immer wieder in ähnliche Beziehungen.
42. 2. Bestimmte Muster wiederholen sich ständig.
43. 3. Ich fühle mich häufig zu ähnlichen Menschen hingezogen.
44. 4. Ich erkenne dieselben Konflikte immer wieder.
45. 5. Bestimmte Beziehungen fühlen sich intensiv vertraut an.

Auswertung

Schau dir danach an, bei welchen Dynamiken du die höchsten Punktzahlen erreicht hast.

- Hohe Werte zeigen oft, welche Beziehungssysteme besonders aktiv sind.
- Mehrere Dynamiken können gleichzeitig wirken.
- Oft hängen verschiedene Systeme miteinander zusammen.

- Wichtig ist nicht Perfektion – sondern Bewusstheit.

Reflexionsfragen

- Welche Dynamik erkenne ich am stärksten?
- Welche Muster wiederholen sich?
- Welche Angst liegt darunter?
- Welche Archetypen werden aktiviert?
- Welche Dynamik erschöpft mich besonders?
- Welche Entwicklung möchte mein System lernen?

Abschließender Gedanke

Beziehungsdynamiken sind keine festen Identitäten. Sie entstehen häufig aus Schutzmechanismen, Prägungen, Bindungserfahrungen und unbewussten Archetypen.

Je bewusster Menschen ihre inneren Muster erkennen, desto mehr entsteht die Möglichkeit, Verbindungen gesünder, freier und bewusster zu leben.