



Selbsttest zur Nähe-Distanz-Dynamik

Suchst du eher Nähe oder brauchst du häufiger Distanz?

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

Nähe suchender Anteil

1. Ich fühle mich schnell verunsichert, wenn sich jemand zurückzieht. _____ / 10
2. Ich wünsche mir häufig mehr Kontakt und Bestätigung. _____ / 10
3. Ich grübele viel über Beziehungen nach. _____ / 10
4. Ich habe Angst, verlassen zu werden. _____ / 10
5. Ich passe mich an, um Nähe zu erhalten. _____ / 10

Distanz suchender Anteil

1. Mir wird emotionale Nähe manchmal schnell zu viel. _____ / 10
2. Ich brauche regelmäßig Rückzug und Freiraum. _____ / 10
3. Ich ziehe mich zurück, wenn es zu intensiv wird. _____ / 10

4. Ich habe Angst, meine Freiheit zu verlieren. _____ / 10

5. Ich halte Gefühle lieber für mich. _____ / 10

Auswertung

Addiere die Punkte jeder Kategorie separat.

5–10 Punkte: schwach ausgeprägt

11–25 Punkte: mittel ausgeprägt

26–50 Punkte: stark ausgeprägt

Eine hohe Punktzahl im Nähe suchenden Anteil weist häufig auf Verlustangst hin. Eine hohe Punktzahl im Distanz suchenden Anteil kann auf ein starkes Bedürfnis nach Schutz, Autonomie und emotionalem Rückzug hinweisen.

Reflexionsfragen

- Suche ich eher Nähe oder Distanz?
- Welche Ängste stehen hinter meinem Verhalten?
- Wie fühlt sich mein Gegenüber dabei?
- Was würde mir mehr Sicherheit geben?
- Welche Balance zwischen Nähe und Freiheit wünsche ich mir?

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

Wenn du deine Bedürfnisse erkennst, entsteht eine gesündere Balance zwischen Nähe und Freiheit.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

—❤—

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren 