



Großer Selbsttest: In welcher Beziehungsdynamik steckst du?

Finde heraus, welches Beziehungsmuster aktuell am stärksten in deinem Leben wirkt.

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

Addiere die Punkte jeder Dynamik separat. Die Dynamik mit der höchsten Gesamtpunktzahl ist sehr wahrscheinlich das Muster, in dem du dich aktuell am stärksten befindest.

Täter-Opfer-Dynamik

1. Ich fühle mich in Beziehungen häufig hilflos oder kontrolliert. _____ / 10

2. Ich gerate schnell in Schuldzuweisungen oder Rechtfertigungen. _____ / 10

3. Ich habe das Gefühl, mich verteidigen zu müssen. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Täter-Opfer-Dynamik: _____ / 30

Nähe-Distanz-Dynamik

1. Ich sehne mich stark nach Nähe. _____ / 10

2. Gleichzeitig brauche ich oder mein Gegenüber oft Rückzug. _____ / 10

3. Rückzug löst Unsicherheit aus. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Nähe-Distanz-Dynamik: _____ / 30

Karmische Wiederholungsdynamik

1. Ich erlebe immer wieder ähnliche Beziehungsmuster. _____ / 10

2. Bestimmte Themen kehren trotz neuer Partner zurück. _____ / 10

3. Ich habe das Gefühl, dieselbe Lektion erneut zu durchlaufen. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Karmische Wiederholungsdynamik: _____ / 30

Mutter- und Vaterprojektionen

1. Ich suche unbewusst Schutz, Anerkennung oder Führung. _____ / 10

2. Mein Gegenüber erinnert mich emotional an meine Eltern. _____ / 10

3. Alte Kindheitsgefühle werden in Beziehungen aktiviert. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Mutter- und Vaterprojektionen: _____ / 30

Macht-Ohnmacht-Dynamik

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

2. Ich fühle mich manchmal dominiert. _____ / 10

3. Ich versuche, Situationen unter Kontrolle zu halten. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Macht-Ohnmacht-Dynamik: _____ / 30

Retter-Opfer-Dynamik

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

2. Ich hoffe manchmal, dass andere mich retten. _____ / 10

3. Ich vernachlässige meine eigenen Bedürfnisse. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Retter-Opfer-Dynamik: _____ / 30

Spiegeldynamik

1. Andere Menschen triggern oder faszinieren mich stark. _____ / 10

2. Ich erkenne in Beziehungen viel über mich selbst. _____ / 10

3. Ich projiziere Wünsche oder Ängste auf andere. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Spiegeldynamik: _____ / 30

Verfolger-Flüchter-Dynamik

1. Ich suche bei Konflikten schnelle Klärung oder ziehe mich stark zurück. _____ / 10

2. Es entsteht ein Wechsel zwischen Annäherung und Flucht. _____ / 10

3. Emotionale Intensität führt zu Druck oder Rückzug. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Verfolger-Flüchter-Dynamik: _____ / 30

Idealisierungs- und Entwertungsdynamik

1. Ich idealisiere Menschen zunächst stark. _____ / 10

2. Enttäuschungen treffen mich besonders intensiv. _____ / 10

3. Mein Bild von anderen kann sich abrupt verändern. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Idealisierungs- und Entwertungsdynamik: _____ / 30

Verschmelzungsdynamik

1. Ich verliere mich in Beziehungen leicht selbst. _____ / 10

2. Ich stelle meine Bedürfnisse zurück. _____ / 10

3. Mein Wohlbefinden hängt stark von der Beziehung ab. _____ / 10

Gesamtpunktzahl Verschmelzungsdynamik: _____ / 30

Vergleich deiner Ergebnisse

Trage hier die Gesamtpunktzahlen aller 10 Dynamiken ein und markiere die drei höchsten Werte.

1. Höchster Wert = Deine aktuell dominanteste Beziehungsdynamik

2. Zweithöchster Wert = Wichtiges Nebenthema

3. Dritthöchster Wert = Unterstützendes Beziehungsmuster

• Täter-Opfer-Dynamik: _____ / 30

• Nähe-Distanz-Dynamik: _____ / 30

• Karmische Wiederholungsdynamik: _____ / 30

• Mutter- und Vaterprojektionen: _____ / 30

• Macht-Ohnmacht-Dynamik: _____ / 30

• Retter-Opfer-Dynamik: _____ / 30

• Spiegeldynamik: _____ / 30

• Verfolger-Flüchter-Dynamik: _____ / 30

• Idealisierungs- und Entwertungsdynamik: _____ / 30

• Verschmelzungsdynamik: _____ / 30

Interpretation

3–10 Punkte = kaum vorhanden

11–17 Punkte = leicht ausgeprägt

18–22 Punkte = mäßig ausgeprägt

23–26 Punkte = deutlich ausgeprägt

27–30 Punkte = sehr stark ausgeprägt

Reflexionsfragen

- Welche Dynamik hat die höchste Punktzahl?
- Welche Muster wiederholen sich am häufigsten?
- Welche Bedürfnisse oder Ängste stehen dahinter?
- Mit welcher Dynamik möchte ich zuerst bewusst arbeiten?

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Wenn du erkennst, in welcher Dynamik du steckst, beginnt echte Veränderung.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

