



## Selbsttest zur Idealisierungs- und Entwertungsdynamik

*Neigst du dazu, Menschen zunächst zu idealisieren und später stark zu entwerten?*

### 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. Ich bin anfangs schnell begeistert von bestimmten Menschen. \_\_\_\_\_ / 10
2. Ich sehe in anderen zunächst vor allem ihre positiven Eigenschaften. \_\_\_\_\_ / 10
3. Ich habe hohe Erwartungen an Beziehungen. \_\_\_\_\_ / 10
4. Enttäuschungen treffen mich besonders stark. \_\_\_\_\_ / 10
5. Ich kann mein Gegenüber nach Verletzungen stark abwerten. \_\_\_\_\_ / 10
6. Mein Bild von anderen kann sich abrupt verändern. \_\_\_\_\_ / 10
7. Ich schwanke zwischen Bewunderung und Kritik. \_\_\_\_\_ / 10
8. Ich idealisiere Menschen, die mir Sicherheit oder Anerkennung geben. \_\_\_\_\_ / 10
9. Ich empfinde starke Enttäuschung, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden. \_\_\_\_\_ / 10

10. Ich erkenne Schwarz-Weiß-Denken in meinen Beziehungen. \_\_\_\_\_ / 10

### **Auswertung**

Addiere deine Gesamtpunktzahl.

10–25 Punkte = geringe Tendenz

26–50 Punkte = mittlere Tendenz

51–75 Punkte = starke Tendenz

76–100 Punkte = sehr ausgeprägte Idealisierungs- und Entwertungsmuster

Hohe Punktzahlen können darauf hinweisen, dass unerfüllte Bedürfnisse, Projektionen und Enttäuschungsreaktionen eine wichtige Rolle spielen.

### **Reflexionsfragen**

- Welche Erwartungen projiziere ich auf andere?
- Was passiert, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden?
- Welche Bedürfnisse stehen dahinter?
- Wo neige ich zu Schwarz-Weiß-Denken?
- Wie kann ich Menschen realistischer wahrnehmen?

### **Abschließender Gedanke**

Heilung beginnt, wenn du lernst, Menschen weder zu idealisieren noch abzuwerten, sondern sie in ihrer menschlichen Ganzheit zu sehen.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Wenn Erwartungen bewusster werden, entstehen reifere Beziehungen.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &  
mehr erfahren

