

Eine kurze Selbstreflexion

zur eigenen Orientierung

Dieses PDF lädt dich ein, für einen Moment innezuhalten und dich selbst wahrzunehmen.

Die folgenden Fragen dienen der persönlichen Orientierung und Selbstreflexion.

Sie ersetzen **keine Diagnose** und **keine therapeutische Abklärung**.

Nimm dir Zeit.

Du musst nichts richtig machen und nichts lösen.

1. Wie geht es dir im Moment?

Kreuze an, was sich für dich stimmig anfühlt.

Wie sehr belastet dich dein aktueller Zustand im Alltag?

- ☐ kaum
- ☐ leicht
- ☐ deutlich
- ☐ sehr stark

Welche dieser Zustände kennst du in letzter Zeit häufiger?
(Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Erschöpfung
- ☐ innere Anspannung
- ☐ emotionale Überforderung
- ☐ innere Leere
- ☐ Reizbarkeit
- ☐ Rückzug
- ☐ etwas anderes: _____

2. Dein Körper als Signalgeber

Der Körper zeigt oft früher als der Kopf, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

Wo spürst du aktuell am häufigsten Anspannung oder Unruhe?

- ☐ Brust
- ☐ Bauch
- ☐ Nacken / Schultern

- ☐ Kiefer
- ☐ Rücken
- ☐ diffuses Unwohlsein
- ☐ kaum körperliche Signale

Gibt es Momente, in denen dein Körper deutlich „Alarm“ macht (z. B. Herzklopfen, Enge, Zittern, Druck)?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ ich bin mir nicht sicher

3. Situationen & Muster

Manches verstärkt sich nicht zufällig.

In welchen Situationen wird dein Erleben intensiver?

- ☐ Arbeit / Leistung
- ☐ Beziehungen
- ☐ Konflikte
- ☐ Alleinsein
- ☐ Überforderung / Zeitdruck
- ☐ Übergänge / Veränderungen

Kennst du diese Gefühle oder Zustände schon länger?

- ☐ seit einigen Wochen
- ☐ seit Monaten
- ☐ seit Jahren
- ☐ es fühlt sich „schon lange“ oder „schon immer“ so an

4. Was hilft dir – zumindest ein wenig?

Auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt:
Es gibt meist kleine Anker.

Was hilft dir kurzfristig oder teilweise?

- ☐ Rückzug / Ruhe
- ☐ Bewegung
- ☐ Gespräche
- ☐ Struktur / Planung
- ☐ Natur

- ☐ nichts davon
- ☐ anderes: _____

Wann ging es dir das letzte Mal spürbar besser?
(Es reicht ein kurzer Gedanke oder ein Bild.)

5. Ein kurzer Moment zum Nachspüren

Du musst diese Fragen nicht beantworten.
Lies sie einfach und nimm wahr, was auftaucht.

- Was in mir wünscht sich gerade Entlastung?
- Gibt es etwas, wobei ich mir eigentlich Unterstützung wünschen würde?
- Was bräuchte im Moment ein wenig mehr Raum oder Aufmerksamkeit?

Abschluss und Einladung

Wenn du merkst, dass dich diese Fragen berühren oder etwas in dir in Bewegung kommt, kann es hilfreich sein, damit nicht allein zu bleiben.

Ein persönliches Gespräch bietet Raum, gemeinsam hinzuschauen, einzuordnen und nächste Schritte zu klären – in deinem Tempo.

Wenn du möchtest, kannst du ein **kostenloses telefonisches Erstgespräch (20 Minuten)** vereinbaren.

Alexandra Gerl

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Körperarbeit
Donaueschingen