



Selbst-Test

AUSSEN ODER INNEN
BEZOGEN

Dein inneres Kind

Seit deiner frühesten Kindheit hast du unausgesprochene Botschaften erhalten, die dir suggerierten, wenn du einem bestimmten Weg folgst beziehungsweise dich auf eine bestimmte Art und Weise verhältst, die man von dir erwartet, dann könntest du ein glückliches Leben haben.

Diese Botschaften kamen sowohl von deinen Eltern, den Lehrern, aus Büchern, Filmen und Fernsehen. Waren deine Eltern sehr auf ihr Äußeres bedacht? Legten sie großen Wert darauf, wie du angezogen warst, was die Nachbarn über sie erzählen könnten, etc. Dann haben all diese lautlosen Botschaften deine Überzeugungen geprägt, wie du ein Leben in Freude leben kannst.

Die Anleitung hierfür sieht ungefähr so aus:

- Habe gute Noten in der Schule
- Mach dein Abitur
- Finde den „richtigen“ Job
- Habe den „richtigen“ Partner
- Habe eine glückliche Familie
- Lebe im besten Haus in der Nachbarschaft
- Fahre das „richtige“ Auto
- Lass dich niemals scheiden
- Scheitere nicht
- Besitze immer das Beste vom Besten

In Summe = Friede, Freude und ein glückliches Leben

Sobald wir diese Überzeugungen verinnerlicht haben, machen wir unseren Selbstwert von äußeren Dingen, Ereignissen und Menschen abhängig und werden dadurch auch abhängig.

Der nachfolgende Test kann dir helfen zu erkennen, inwieweit und mit welcher Intensität du daran glaubst.

Teil I

Bewerte jede der nachfolgenden Behauptungen auf einer Skala von 0 bis 5 (5 = trifft immer auf mich zu; 0 = trifft gar nicht auf mich zu)

_____ Mein neues Auto gefällt mir am Besten, wenn ich es anderen zeigen kann.

_____ Ich glaube nur, dass ich gut aussehe, wenn ich von anderen Komplimente bekomme.

_____ Ich schäme mich, wenn andere meine unaufgeräumte Wohnung sehen

_____ Ich fühle mich einsam, wenn ich alleine bin

_____ Ich habe oft das Gefühl aussen vor zu bleiben

_____ Gewinnen ist für mich wichtig

_____ Am besten fühle ich mich, wenn ich Bestätigung von aussen bekomme

_____ Ich schäme mich für begangene Fehler

_____ Das Verhalten anderer verletzte mich

_____ Das Verhalten anderer macht mich wütend und ich habe ein Recht wütend zu sein wenn andere mich im Stich lassen

_____ Meinen Gefühlen gegenüber bin ich machtlos - sowohl gegenüber meinem Schmerz, als auch meiner Freude

_____ Ich fühle mich für die Gefühle anderer verantwortlich. Ich Schmerz ist meine Schuld, und es ist meine Verantwortung andere glücklich zu machen

_____ **Summe (max. 60 Punkte)**

Teil II

Bewerte wieder auf einer Skala von 0 bis 5 (5 = trifft immer auf mich zu; 0 = trifft gar nicht auf mich zu)

- _____ Ich verbringe gerne Zeit mit mir selbst
- _____ Mir gefällt meine Kreativität
- _____ Ich achte und schätze meinen Körper, meine Gesundheit
- _____ Spiritualität ist mir wichtig
- _____ Ich bin für meine Gefühle verantwortlich - egal ob Schmerz oder Freude
- _____ Die Freude anderer Menschen freut auch mich
- _____ Ich fühle mich vermögend und als runde Persönlichkeit
- _____ Ich habe die Macht mich selbst glücklich zu machen
- _____ Ich fühle mich für die Gefühle anderer Menschen nicht verantwortlich
- _____ Ich bin eher bereit andere zu verlieren, als mich selbst
- _____ Ich kann meinen inneren Frieden spüren, auch wenn ich profane Aufgaben erledige
- _____ Ich bin offen und bereit, etwas über meine Gefühle und Bedürfnisse zu lernen, und ich bin offen, etwas über die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen zu lernen
- _____ **Summe (max. 60 Punkte)**

Auswertung:

Wenn du bei der ersten Liste eine höhere Punktezahl erreicht hast, bist du wahrscheinlich abhängig. Du glaubst (das Kind in dir) dass deine guten und schmerzlichen Gefühle von außen kommen. Du hast damit deine Verantwortung dir selbst gegenüber abgegeben, anstatt diesen Job selbst zu übernehmen.

Eine höhere Punktezahl bei der zweiten Liste deutet darauf hin, dass du eine ausgeglichene Persönlichkeit bist, die zu sich steht und du weißt bereits, dass Gefühle von Schmerz und Freude, sowie das Gefühl für Wert und Liebenswürdigkeit aus deinem Inneren kommen.

Dieser Test soll dir die Gelegenheit geben, deine Motivation besser zu verstehen. Alle Heilungsprozesse erfordern einen Wechsel von der äußeren zur inneren Motivation. Es gilt die Verantwortung für uns selbst, unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen zu übernehmen und in jeder Situation sich zu fragen, was das beste für das innere Kind ist.

Ich wünsche dir erhellende Erkenntnisse und einen liebevollen Umgang mit dir selbst und deinem inneren Kind.

In herzlicher Verbundenheit

Bianka Maria Seidl