



SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

42 FRAGEN

1. DU SUCHST IMMER WIEDER STREIT/ PROVOZIERST STREIT, OBWOHL DU SELBST SPÜRST, DASS ES GERADE „DRÜBER“ IST.

A

STIMMT

B

STIMMT NICHT

2. ES FÄLLT DIR SCHWER, MENSCHEN ODER DINGE LOSZULASSEN.

A

STIMMT

B

STIMMT NICHT

3. DU BIST SEHR SELBSTKRITISCH UND VERGLEICHST DICH STÄNDIG MIT ANDEREN.

A

STIMMT

B

STIMMT NICHT

4. DU BEMÜHST DICH SEHR, ES IMMER ALLEN RECHT ZU MACHEN UND KIPPST DABEI REGELMÄSSIG MIT DEINEN EIGENEN BEDÜRFNISSEN HINTEN RUNTER.

A

STIMMT

B

STIMMT NICHT

SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

5. DU HÄLTST AN MENSCHEN FEST, DIE DIR NICHT GUTTUN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

6. DU WIRST SEHR SCHNELL UNGEDULDIG UND WIRST DANN SEHR UNGEHALTEN/ UNGERECHT GEGENÜBER ANDEREN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

7. ES FÄLLT DIR SCHWER, GRENZEN ZU SETZEN UND AUCH MAL „NEIN“ ZU SAGEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

8. DU HAST ANGST, (VON DEINEM PARTNER) VERLASSEN ZU WERDEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

9. BEI PROBLEMEN REAGIERST DU MIT FRUSTKÄUFEN, ABLENKUNG ODER KONSUM VON ALKOHOL, ZIGARETTEN U.Ä.

A STIMMT B STIMMT NICHT

SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

10. IN KONFLIKTEN WIRST DU MANCHMAL SEHR WÜTEND UND SAGST DINGE, DIE DU HINTERHER BEREUST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

11. KRITIK VERLETZT DICH SEHR UND DU DENKST NOCH LANGE DARÜBER NACH.

A STIMMT B STIMMT NICHT

12. MANCHMAL HAST DU DAS GEFÜHL, NIRGENDWO SO RICHTIG DAZUZUGEHÖREN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

13. ERFOLGE GEBEN DIR MEIST EINEN KLEINEN KICK, ABER DU GEHST DANN SCHNELL WIEDER ZUR NÄCHSTEN HERAUSFORDERUNG ÜBER.

A STIMMT B STIMMT NICHT

14. ES FÄLLT DIR MANCHMAL SCHWER ZU SPÜREN, WAS DU EIGENTLICH WILLST, DA DU SEHR DARAUF BEDACHT WIRST, DIE ERWARTUNGEN DEINER MITMENSCHEN ZU ERFÜLLEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

15. DU BRAUCHST SEHR VIEL ZEIT FÜR DICH/ VIEL RÜCKZUG.

A STIMMT B STIMMT NICHT

16. DU BIST SELBST DEIN SCHÄRFSTER KRITIKER UND OFT ZIEMLICH HART MIT DIR.

A STIMMT B STIMMT NICHT

17. ES FÄLLT DIR SCHWER, DICH WIRKLICH ZU ENTSPANNEN, WEIL DU IMMER IM KOPF HAST, WAS DU NOCH ALLES ERLEDIGEN MÜSSTEST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

18. WENN DU WÜTEND BIST, MUSST DU OFT WEINEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

19. IN KONFLIKTEN WIRST DU MANCHMAL GANZ STILL UND SAGST GAR NICHTS MEHR.

A STIMMT B STIMMT NICHT

SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

20. ES FÄLLT DIR SCHWER, ANDEREN MENSCHEN WIRKLICH ZU VERTRAUEN UND DICH ZU ÖFFNEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

21. IN STREITSITUATIONEN KOMMT ES HÄUFIG VOR, DASS DU AUS DER SITUATION FLÜCHTEST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

22. DU DENKST OFT, DASS DU NICHT SCHÖN/KLUG/STARK/MUTIG GENUG BIST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

23. DU NEIGST IMMER WIEDER DAZU, DIR VIEL ZU VIEL VORZUNEHMEN UND BIST DANN ÜBERFORDERT.

A STIMMT B STIMMT NICHT

24. IN DEINEN BEZIEHUNGEN GAB/GIBT ES VIEL EMOTIONALES DRAMA.

A STIMMT B STIMMT NICHT

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

25. MANCHMAL BIST DU TOTAL ÜBERFORDERT VON DER INTENSITÄT DEINER GEFÜHLE.

A STIMMT B STIMMT NICHT

26. DU NEIGST ZU STARKER EIFERSUCHT, OBWOHL DEIN KOPF WEISS, DASS ES HÄUFIG ÜBERTRIEBEN IST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

27. DU HAST EXTREM HOHE ANSPRÜCHE AN DICH UND NEIGST ZU PERFEKTIONISMUS.

A STIMMT B STIMMT NICHT

28. WENN ES ANDEREN SCHLECHT GEHT, ZERBRICHST DU FAST DARAN, WENN DU NICHTS TUN KANNST, UM ZU HELFEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

29. IN GRUPPEN ERKENNST DU DICH SELBST MANCHMAL NICHT WIEDER, WEIL DU DICH SO VERSTELLST, UM DAZUZUGEHÖREN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

30. DU WIRST SCHNELL WÜTEND, WENN DEIN KÖRPER NICHT SO FUNKTIONIERT, WIE DU DAS GERNE HÄTTEST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

31. DU FÜHLST DICH OFT NICHT GESEHEN (VON KOLLEGEN, DEINEM PARTNER USW.)

A STIMMT B STIMMT NICHT

32. DU NEIGST DAZU, DINGE, DIE DICH STÖREN, EHER RUNTERZUSCHLUCKEN ANSTATT SIE ANZUSPRECHEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

33. DU KANNST NICHT GUT DAMIT UMGEHEN, WENN DU VON ANDEREN MENSCHEN ABHÄNGIG BIST.

A STIMMT B STIMMT NICHT

34. DU WIRFST DIR HÄUFIG VOR, ZU FAUL UND UNDISZIPLINIERT ZU SEIN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

35. IM JOB BIST DU SEHR SELBSTBEWUSST UND STARK – PRIVAT JEDOCH MANCHMAL SEHR UNSICHER UND VOLLER SELBSTZWEIFEL.

A STIMMT B STIMMT NICHT

36. MANCHMAL DENKST DU: „HOFFENTLICH MERKT KEINER, DASS ICH EIGENTLICH GAR NICHTS WIRKLICH GUT KANN“

A STIMMT B STIMMT NICHT

37. DU KANNST UNGERECHTIGKEIT NICHT ERTRAGEN UND WIRST DANN SEHR WÜTEND.

A STIMMT B STIMMT NICHT

38. DU KANNST NICHT GUT ALLEINE SEIN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

39. DU HAST OFT DAS GEFÜHL, DICH AUF NIEMANDEN VERLASSEN ZU KÖNNEN UND ALLES ALLEINE SCHAFFEN ZU MÜSSEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

SELBST-TEST

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

40. DU KANNST OFT SCHLECHT EINSCHLAFEN, WEIL DAS GEDANKENKARUSSELL KEINE RUHE GIBT.

A STIMMT B STIMMT NICHT

41. DEINE ELTERN MISCHEN SICH ZU SEHR IN DEIN LEBEN EIN UND DU KANNST DICH SCHLECHT ABGRENZEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

42. DAS LEBEN FÜHLT SICH OFT SCHWER UND DUMPF AN, ALS WÜRDE EIN GRAUER SCHLEIER ÜBER ALLEM LIEGEN.

A STIMMT B STIMMT NICHT

WIE VERLETZT IST DEIN INNERES KIND?

ZÄHLE, WIE OFT DU A UND B ANGEKREUZT HAST!



30 - 42 MAL B:

ÜBERWIEGEND SONNENKIND

DEIN INNERES KIND FÜHLT SICH VON DIR GELIEBT. ES WEISS, DASS DU IHM SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT GIBST UND ES NIEMALS ALLEIN IST. ES FÜHLT SICH ANGENOMMEN, WIE ES IST UND GEHT VOLL KINDLICHER FREUDE DURCHS LEBEN.

DEIN GRUNDGEFÜHL ALS ERWACHSENE IST GEPRÄGT VON INNEREM FRIEDEN. DU EMPFINDEST VIEL LEBENSFREUDE, ERKENNST DEINE TRIGGER SCHNELL UND WEISST, WIE DU DEIN INNERES KIND TRÖSTEN KANNST.



30 - 42 MAL A:

ÜBERWIEGEND SCHATTENKIND

DEIN INNERES KIND FÜHLT SICH OFT ALLEIN, HAT ANGST UND IST UNSICHER. ES HAT VIELE STRATEGIEN ENTWICKELT, UM SICH ZU SCHÜTZEN.

DU BIST ALS ERWACHSENE EMOTIONAL INSTABIL, NIMMST DIR SCHNELL DINGE ZU HERZEN UND KANNST DICH SCHLECHT ABGRENZEN. DU STEHST OFT UNTER DRUCK UND VERSUCHST, ALLE ERWARTUNGEN ZU ERFÜLLEN. DU BIST HÄUFIG ERSCHÖPFT UND AUSGELAUGT.

LIVE WEBINAR

**DIE UNBEWUSSTE REGIE -
WIE DAS VERLETZTE INNERE KIND DEIN
LEBEN BEEINFLUSST**

Für
0€



Melde dich zum kostenfreien Live Webinar an und erfahre, wo und wie sich dein inneres Kind in dein Erwachsenen-Leben einmischt. In diesem Webinar lernst du viel über dich und dein inneres Kind.

Klicke auf den LINK, um dich für das nächste Live-Webinar anzumelden.



[https://lilianvonwernsdorff.com/
webinar-inneres-kind/](https://lilianvonwernsdorff.com/webinar-inneres-kind/)