

Standortanalyse

Warum Sie trotz allem Wissen innerlich nicht frei werden

Diese Standortanalyse ist bewusst keine Anleitung zur Selbsttherapie. Sie soll Ihnen helfen, Ihre aktuelle Situation nüchtern einzuordnen: Wo stehen Sie gerade? Was wiederholt sich? Und an welcher Stelle wäre professionelle Begleitung möglicherweise der nächste sinnvolle Schritt?

Bitte nehmen Sie sich etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Antworten Sie spontan und ehrlich. Es geht nicht darum, gut abzuschneiden. Es geht darum, klarer zu sehen. Denn Klarheit ist manchmal der erste Moment, in dem der innere Nebel kurz höflich zur Seite tritt. Sehr freundlich von ihm, nach Monaten oder Jahren Dauerbetrieb.

Wichtig vorab

Dieses PDF ersetzt keine Diagnose, keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung. Es dient der Orientierung. Wenn Sie merken, dass Sie emotional stark belastet sind, unter Panik, Schlafproblemen, massiven Triggern, Selbstverletzungsimpulsen oder Suizidgedanken leiden, holen Sie sich bitte unmittelbar professionelle Hilfe vor Ort oder wenden Sie sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst beziehungsweise den Notruf.

So nutzen Sie diese Standortanalyse

Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie stark sie auf Sie zutrifft. Zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen. Die Auswertung zeigt Ihnen keine Diagnose, sondern eine Richtung: Brauchen Sie vor allem Orientierung, Stabilisierung, tiefere traumatherapeutische Arbeit oder eine klare Entscheidung für den nächsten Schritt?

0	trifft gar nicht zu	1	trifft etwas zu	2	trifft deutlich zu	3	trifft sehr stark zu
---	---------------------	---	-----------------	---	--------------------	---	----------------------

Bereich 1: Kopf und Analyse

Nr.	Aussage	0	1	2	3
1	Ich verstehe inzwischen sehr viel über Narzissmus, aber innerlich verändert sich weniger, als ich gehofft hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Meine Gedanken kreisen immer wieder um dieselben Situationen, Aussagen oder Ungerechtigkeiten. Ich suche noch nach der einen Erklärung, die endlich alles beruhigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich merke, dass Informationen mich kurzfristig erleichtern, aber langfristig nicht wirklich lösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich erkenne Muster klar, aber mein Verhalten oder meine Gefühle ziehen trotzdem nicht mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bereich 2: Emotionale Bindung und innere Unruhe

Nr.	Aussage	0	1	2	3
6	Ein Teil von mir wartet noch immer auf Einsicht, Entschuldigung oder Wiedergutmachung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich reagiere innerlich stark, sobald ich an diese Person oder bestimmte Situationen erinnert werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich fühle mich schuldig, obwohl ich rational weiß, dass ich nicht der Täter war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich schwanke zwischen Wut, Traurigkeit, Sehnsucht, Erleichterung und Selbstzweifeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich komme innerlich nicht richtig los, obwohl ich weiß, dass mir diese Dynamik nicht guttut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bereich 3: Nervensystem und Trauma-Anzeichen

Nr.	Aussage	0	1	2	3
11	Mein Körper reagiert schneller als mein Verstand: Anspannung, Druck, Zittern, Erstarren oder innere Alarmbereitschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich schlafe schlechter, bin schneller erschöpft oder fühle mich streckenweise wie neben mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Bestimmte Worte, Blicke, Nachrichten oder Situationen lösen unverhältnismäßig starke Reaktionen aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich habe das Gefühl, dauernd aufpassen zu müssen, obwohl die konkrete Gefahr vielleicht vorbei ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich weiß, was vernünftig wäre, aber mein System macht nicht einfach mit. Überraschung: Der Körper hat die Memo offenbar nicht gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bereich 4: Selbstwert, Grenzen und Zukunft

Nr.	Aussage	0	1	2	3
16	Ich zweifle an meiner Wahrnehmung und frage mich schnell, ob ich übertreibe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Es fällt mir schwer, klare Grenzen zu setzen, ohne mich danach schlecht zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich habe Angst, wieder in eine ähnliche Beziehung oder Dynamik zu geraten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich merke, dass ich zwar funktionieren kann, aber mich selbst dabei aus dem Blick verliere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich wünsche mir nicht nur Verstehen, sondern spürbare innere Freiheit und Stabilität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ihre Auswertung

Tragen Sie hier Ihre Punkte ein. Addieren Sie pro Aussage den angekreuzten Wert. Maximal möglich sind 60 Punkte.

Bereich	Punkte
Bereich 1: Kopf und Analyse	_____
Bereich 2: Emotionale Bindung und innere Unruhe	_____
Bereich 3: Nervensystem und Trauma-Anzeichen	_____
Bereich 4: Selbstwert, Grenzen und Zukunft	_____
Gesamtpunktzahl	_____

0 bis 15 Punkte: Orientierung statt Alarm

Sie scheinen aktuell vor allem Orientierung zu brauchen. Das bedeutet nicht, dass alles harmlos ist. Es kann aber sein, dass ein klarer Blick, gute Information und ein nächster sinnvoller Schritt bereits viel sortieren. Achten Sie darauf, nicht in endloses Sammeln von Informationen abzurutschen.

16 bis 30 Punkte: Verstehen reicht nicht mehr ganz

Sie haben vermutlich schon viel erkannt, aber die innere Lösung bleibt noch aus. Das ist der Punkt, an dem viele Menschen merken: Ich brauche nicht noch zehn Erklärvideos, sondern jemanden, der mit mir den Faden sortiert. Das ist keine Schwäche. Das ist manchmal schlicht effizienter als das hundertste Gespräch mit dem eigenen Kopf.

31 bis 45 Punkte: Emotionale Bindung und innere Belastung sind deutlich

Hier zeigt sich wahrscheinlich eine stärkere innere Verstrickung. Rational ist vieles klar, emotional aber nicht gelöst. Gerade dann kann Begleitung sinnvoll sein, weil die eigentliche Arbeit nicht mehr nur im Verstehen liegt, sondern im Nervensystem, in alten Bindungsmustern und in der Stabilisierung des Selbstwertes.

46 bis 60 Punkte: Bitte nehmen Sie Ihre Belastung ernst

Wenn Sie in diesem Bereich liegen, wirkt Ihre Belastung deutlich. Bitte verstehen Sie dieses Ergebnis nicht als Diagnose, sondern als Hinweis: Sie sollten damit nicht dauerhaft allein bleiben. Professionelle Begleitung kann hier nicht nur hilfreich, sondern sehr entlastend sein.

Was Ihre Antworten Ihnen zeigen können

Schauen Sie nicht nur auf die Gesamtpunktzahl. Manchmal ist ein einzelner Bereich besonders auffällig. Genau dort liegt meistens der eigentliche Hinweis.

Wenn besonders Bereich 1 auffällig ist	Sie hängen wahrscheinlich stark in Analyse, Grübeln und Erklären fest. Der nächste Schritt ist dann nicht noch mehr Information, sondern eine klare Sortierung: Was ist wirklich relevant - und was hält Sie nur im Thema?
Wenn besonders Bereich 2 auffällig ist	Die emotionale Bindung wirkt noch aktiv. Dann geht es weniger um Logik und mehr um innere Lösung, Trauer, Wut, Abschied und die Rückkehr zu sich selbst.
Wenn besonders Bereich 3 auffällig ist	Ihr Nervensystem scheint noch stark mitzuspielen. In diesem Fall reichen reine Gespräche oder Denkübungen häufig nicht aus. Dann braucht es Stabilisierung, Sicherheit und gegebenenfalls traumatherapeutische Arbeit.
Wenn besonders Bereich 4 auffällig ist	Selbstwert, Grenzen und Zukunftsvertrauen sind zentrale Themen. Das ist der Bereich, in dem viele Menschen wieder lernen müssen, sich selbst ernst zu nehmen - ohne dafür innerlich eine Genehmigung vom Narzissten einzuholen. Viel Glück dabei, die kommt nämlich eher selten per Einschreiben.

Der entscheidende Satz

Wenn Sie beim Ausfüllen merken: 'Ich weiß das alles eigentlich, aber ich komme emotional trotzdem nicht raus', dann ist das kein Zeichen von Dummheit, Schwäche oder mangelnder Disziplin. Es ist ein Hinweis darauf, dass Ihr System nicht durch Wissen allein zur Ruhe kommt.

Genau an dieser Stelle beginnt der Unterschied zwischen Selbstinformation und professioneller Begleitung. Informationen können einordnen. Begleitung kann helfen, die festgefahrenen inneren Schleifen anders zu bearbeiten.

Nächster Schritt

Wenn Sie nicht noch länger allein sortieren möchten, finden Sie auf meiner Webseite weitere Informationen zu Coaching, Traumatherapie und Online-Angeboten. Dort können Sie prüfen, welcher Weg für Ihre Situation sinnvoll sein könnte.

Webseite: kleist-coaching.de