

Standortanalyse

Diese Standortanalyse soll Ihnen helfen, Ihre aktuelle Situation nüchtern einzuordnen: Wo stehen Sie gerade? Was wiederholt sich? Welche Muster erkennen Sie? Und wo könnte professionelle Begleitung sinnvoll sein? Vielleicht verstehen Sie inzwischen vieles über Narzissmus, toxische Beziehungen oder Ihre eigenen Muster - und stellen trotzdem fest, dass sich emotional noch nicht alles verändert hat. Das ist nachvollziehbar. Denn etwas zu verstehen und emotional zu verarbeiten, sind zwei unterschiedliche Prozesse.

Bitte nehmen Sie sich etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Antworten Sie spontan und ehrlich. Es geht nicht darum, gut oder schlecht abzuschneiden, sondern darum, Ihre aktuelle Situation möglichst klar wahrzunehmen. 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 ausschließlich der Orientierung. Die Auswertung stellt keine Diagnose dar.

So nutzen Sie diese Standortanalyse

Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie stark sie aktuell auf Sie zutrifft. Antworten Sie möglichst spontan und ohne lange zu überlegen. Zählen Sie anschließend Ihre Punkte zusammen. Die Auswertung zeigt Ihnen eine mögliche Richtung: Brauchen Sie vor allem Orientierung, Stabilisierung, eine tiefere Auseinandersetzung mit Ihren Erfahrungen oder einen konkreten nächsten Schritt? Betrachten Sie das Ergebnis als Momentaufnahme - und als Möglichkeit, bewusster wahrzunehmen, wo Sie heute stehen und was Sie für Ihre weitere Entwicklung brauchen.

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.	☐	☐	☐	☐
2	Meine Gedanken kreisen immer wieder um dieselben Situationen, Aussagen oder Ungerechtigkeiten.	☐	☐	☐	☐
3	Ich merke, dass Informationen mich kurzfristig erleichtern, aber langfristig nicht wirklich lösen.	☐	☐	☐	☐
4	Ich erkenne Muster klar, aber mein Verhalten oder meine Gefühle ziehen trotzdem nicht mit.	☐	☐	☐	☐
5	Ich suche noch nach der einen Erklärung, die endlich alles beruhigt.	☐	☐	☐	☐

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.	☐	☐	☐	☐
7	Ich reagiere innerlich stark, sobald ich an diese Person oder bestimmte Situationen erinnert werde.	☐	☐	☐	☐
8	Ich fühle mich schuldig, obwohl ich rational weiß, dass ich nicht der Täter war.	☐	☐	☐	☐
9	Ich schwanke zwischen Wut, Traurigkeit, Sehnsucht, Erleichterung und Selbstzweifeln.	☐	☐	☐	☐
10	Ich komme innerlich nicht richtig los, obwohl ich weiß, dass mir diese Dynamik nicht guttut.	☐	☐	☐	☐

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.	☐	☐	☐	☐
12	Ich schlafe schlechter, bin schneller erschöpft oder fühle mich streckenweise wie neben mir.	☐	☐	☐	☐
13	Bestimmte Worte, Blicke, Nachrichten oder Situationen lösen unverhältnismäßig starke Reaktionen aus.	☐	☐	☐	☐
14	Ich habe das Gefühl, dauernd aufpassen zu müssen, obwohl die konkrete Gefahr vielleicht vorbei ist.	☐	☐	☐	☐
15	Ich weiß, was vernünftig wäre, aber mein System macht nicht einfach mit. Überraschung: Der Körper hat die Memo offenbar nicht gelesen.	☐	☐	☐	☐

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.	☐	☐	☐	☐
17	Es fällt mir schwer, klare Grenzen zu setzen, ohne mich danach schlecht zu fühlen.	☐	☐	☐	☐
18	Ich habe Angst, wieder in eine ähnliche Beziehung oder Dynamik zu geraten.	☐	☐	☐	☐
19	Ich merke, dass ich zwar funktionieren kann, aber mich selbst dabei aus dem Blick verliere.	☐	☐	☐	☐
20	Ich wünsche mir nicht nur Verstehen, sondern spürbare innere Freiheit und Stabilität.	☐	☐	☐	☐

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 Handlung. Fragen Sie sich: Wer oder Was hilft wirklich in meiner Situation?
Wenn besonders Bereich 2 auffällig ist	Die emotionale Bindung ist stark. Jetzt geht es weniger um Logik sondern mehr um innere und vielleicht auch echten Abstand, vielleicht Abschied und in jedem Fall die Rückkehr zu sich selbst.
Wenn besonders Bereich 3 auffällig ist	Sie leiden unter echtem negativen Stress. In diesem Fall reichen reine Gespräche oder Denkübungen 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 - und sich selbst zu vertrauen. Die gute Nachricht: Auch das kann gelernt werden

Sie möchten noch einen Schritt weitergehen?

Dieses Arbeitsblatt kann Ihnen helfen, erste Zusammenhänge zu erkennen und neue Perspektiven auf Ihre Situation zu entwickeln. Aber vielleicht merken Sie beim Ausfüllen auch: Da ist noch mehr.

Denn Erkenntnis ist ein wichtiger Anfang - sie allein verändert jedoch noch keine alten Muster.

Genau hier setzt mein Onlinekurs „Neustart - Zurück zu Dir“ an. Sie bekommen dabei nicht nur Wissen, sondern konkrete Übungen und Arbeitsblätter, mit denen Sie das Gelernte direkt auf Ihre eigene Situation übertragen können.

Wenn Sie also beginnen möchten, etwas für sich zu verändern, dann ist „Neustart - Zurück zu Dir“ der nächste Schritt.

👉 Hier erfahren sie mehr über den Onlinekurs und können direkt starten

