

Das brauche ich jetzt

Eine Orientierungshilfe für den nächsten sinnvollen Schritt

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, nach der Standortanalyse klarer zu erkennen: Was brauche ich jetzt wirklich - mehr Information, mehr Abstand, mehr Stabilität oder ist es vielleicht an der Zeit sich Hilfe zu holen?

Viele Menschen nach narzisstischem Missbrauch haben schon sehr viel verstanden. Sie wissen, was Gaslighting ist. Sie kennen die Dynamik. Sie können Begriffe erklären, bei denen andere noch denken, das sei eine neue Kaffeemaschine. Und trotzdem bleibt innerlich etwas hängen. Genau für diesen Punkt ist dieses Blatt gedacht.

Es geht nicht darum, sich selbst zu behandeln. Es geht darum, den nächsten Schritt nicht weiter im Nebel zu suchen. Denn Nebel ist zwar atmosphärisch hübsch, aber als Lebensplanung eher mäßig geeignet.

So nutzen Sie dieses Blatt

Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Ihre aktuelle Situation zutreffen. Danach sehen Sie, welcher Bereich im Moment besonders wichtig ist. Die Auswertung ist keine Diagnose, sondern eine Entscheidungshilfe.

Das Ziel	Antwort auf dies Fragen finden: Was tut mir gut? 'Was ist jetzt der vernünftige nächste Schritt?'
Die Haltung	Ehrlich, nüchtern, freundlich mit sich selbst. Kein inneres Kreuzverhör. Davon hatten viele Betroffene schon genug.
Der Fokus	Klarheit gewinnen, ohne sich in endloser Selbstbearbeitung zu verlieren.

Bereich 1: Ich brauche Orientierung

Nr.	Aussage	trifft zu
1	Ich merke, dass ich meine Situation noch nicht klar genug einordnen kann.	☐
2	Ich schwanke zwischen 'War es wirklich so schlimm?' und 'Eigentlich weiß ich genau, was passiert ist'.	☐
3	Ich verliere mich schnell in Details, alten Nachrichten, Erinnerungen oder inneren Gegenargumenten.	☐
4	Ich brauche eine klare Sortierung, ohne mich weiter in Analyse zu vergraben.	☐
5	Ich will verstehen, welcher nächste Schritt sinnvoll ist, statt noch mehr Material zu sammeln.	☐

Bereich 2: Ich brauche Abstand und Schutz

Nr.	Aussage	trifft zu
6	Der Kontakt oder die Erinnerung an die Person bringt mich immer wieder aus der inneren Balance.	☐
7	Ich merke, dass ich auf Nachrichten, Blicke, Schweigen oder Schuldumkehr stark reagiere.	☐
8	Ich brauche klarere Grenzen, aber ich fühle mich schnell schuldig, sobald ich sie setze.	☐
9	Ich habe das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen, obwohl ich eigentlich Abstand brauche.	☐
10	Ich brauche einen geschützten Raum, in dem nicht wieder alles verdreht wird.	☐

Bereich 3: Ich brauche Stabilität

Nr.	Aussage	trifft zu
11	Mein Körper ist schnell in Alarmbereitschaft, auch wenn äußerlich gerade nichts passiert.	☐
12	Ich bin erschöpft, angespannt oder innerlich unruhig, obwohl ich mich zusammenreiße.	☐
13	Ich funktioniere, aber innerlich fühlt es sich nicht wirklich ruhig oder frei an.	☐
14	Ich merke, dass reine Gedankenarbeit nicht ausreicht, weil mein Körper anders reagiert.	☐
15	Ich brauche zuerst mehr innere Sicherheit, bevor ich tiefere Themen anschauen kann.	☐

Bereich 4: Ich brauche Unterstützung

Nr.	Aussage	trifft zu
16	Ich habe vieles allein versucht, komme aber immer wieder an denselben Punkt zurück.	☐
17	Ich verstehe meine Muster, aber ich kann sie emotional nicht zuverlässig verändern.	☐
18	Ich merke, dass ich nicht noch mehr Information brauche, sondern Begleitung.	☐
19	Ich schiebe Unterstützung auf, obwohl ich spüre, dass es allein nicht wirklich weitergeht.	☐
20	Ich darf mir helfen lassen, ohne daraus gleich ein persönliches Scheitern zu basteln. Sehr beliebt, aber unnötig.	☐

Ihre kurze Auswertung

Zählen Sie pro Bereich, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Der Bereich mit den meisten Kreuzen zeigt, was jetzt besonders wichtig sein könnte.

Bereich	Anzahl der Kreuze
Bereich 1: Orientierung	_____
Bereich 2: Abstand und Schutz	_____
Bereich 3: Stabilität	_____
Bereich 4: Hilfe in Anspruch nehmen	_____

Wenn Orientierung am stärksten ist

Dann stehen vermutlich zunächst Verstehen und Einordnen im Vordergrund. Vielleicht beschäftigen Sie sich schon intensiv mit Ihrer Geschichte, Ihren Beziehungen und wiederkehrenden Mustern. Der nächste Schritt muss deshalb nicht automatisch eine große Entscheidung sein.

Hilfreich kann es sein, zunächst Ordnung in die eigenen Erkenntnisse zu bringen: Was gehört tatsächlich zu meiner aktuellen Situation? Welche Muster wiederholen sich? Und was möchte ich künftig anders gestalten?

Verstehen ist ein wichtiger Anfang – Veränderung entsteht jedoch meist dort, wo Erkenntnisse Schritt für Schritt in den eigenen Alltag übertragen werden.

Wenn Abstand und Schutz am stärksten sind

Dann scheint ein wesentlicher Teil Ihrer aktuellen Aufgabe darin zu liegen, Grenzen zu erkennen und den eigenen Schutz wieder ernst zu nehmen. Gerade nach belastenden Beziehungen kann es schwierig sein, zwischen berechtigter Rücksichtnahme und einem erneuten Überschreiten der eigenen Grenzen zu unterscheiden.

Abstand bedeutet dabei nicht automatisch Kälte oder Gleichgültigkeit. Manchmal bedeutet er schlicht, wieder einen sicheren inneren und äußeren Raum zu schaffen, in dem die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrgenommen werden können.

Erst wenn wieder etwas Abstand entstanden ist, wird häufig sichtbar, was man selbst eigentlich möchte.

Wenn Stabilität am stärksten ist

Dann könnte Ihr Nervensystem derzeit noch besonders stark auf Belastung reagieren. In diesem Fall ist es wenig hilfreich, sich mit immer neuen Erkenntnissen zu überfordern.

Stabilität bedeutet zunächst, wieder mehr Sicherheit, Orientierung und Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Nicht jede Erkenntnis muss sofort verarbeitet werden. Manchmal ist der wichtigste Fortschritt, sich selbst wieder als sicheren Ort zu erleben.

Eine solche Stabilisierung schafft die Grundlage dafür, sich später auch tiefer mit eigenen Mustern und vergangenen Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Wenn Hilfe in Anspruch nehmen am stärksten ist

Dann könnte der Zeitpunkt gekommen sein, an dem Begleitung sinnvoller ist als der Versuch, alles allein zu bewältigen. Manche Themen sind schlicht zu komplex, wenn Beziehungserfahrungen, Bindung, Schuld, Scham und alte Verletzungen ineinandergreifen.

Vielleicht erkennen Sie sich in mehreren Bereichen wieder.

Das ist kein Widerspruch. Orientierung, Schutz, Stabilität und Veränderung können sich gegenseitig bedingen.

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis dieses Tests: Sie müssen nicht alles gleichzeitig lösen. Aber Sie können beginnen, dort anzusetzen, wo Sie heute stehen.

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

