



**Selbst-
test**

Die Fesseln sprengen – wie stark sind Sie in Ihren inneren Ansprüchen gefangen?

Wo stehen Sie? Wo wollen Sie hin?

Wollen Sie ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen?

Machen Sie jetzt den Selbsttest, klicken Sie auf einen Wert zwischen 1 bis 10 und setzen Sie ein Kreuzchen:

**1 = nein, gar nicht
10 = ja, total**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

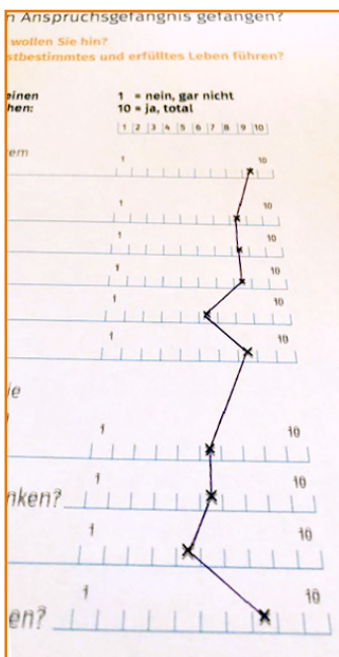
- 1 Fühlen Sie sich in Ihren Ansprüchen und in Ihrem Wunsch nach Anerkennung oft wie gefangen? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 2 Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Bedürfnisse oft zu kurz kommen? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 3 Ist es schwer für Sie, nein zu sagen? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 4 Kommen Sie innerlich kaum zur Ruhe? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 5 Fühlen Sie sich fremdbestimmt? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 6 Erwarteten Sie immer sehr/zuviel von sich? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 7 Haben Sie immer wieder körperliche Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schlafstörungen oder ähnliches? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 8 Fällt es Ihnen schwer, das zu sagen, was Sie wirklich denken? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 9 Sind Sie oft schlecht gelaunt, frustriert, deprimiert? _____ 1 | | | | | | | | | | 10
- 10 Ist es Ihnen am liebsten, alles selbst und alleine zu machen? _____ 1 | | | | | | | | | | 10

Nächste Schritte

Kurzauswertung und Ihre nächsten Schritte:

Vorab: Das Ergebnis dieses Selbsttests wird nicht automatisch an mich weitergeleitet. Das heißt: nur Sie sehen, was Sie ankreuzen!

Kreuzen Sie für jede Frage die für Sie stimmige Antwort an. Aber machen Sie sich nicht zu viele Gedanken – die erste Antwort, die Ihnen in den Sinn kommt, ist die richtige! (Am besten speichern Sie sich das Dokument dann ab, damit Ihnen Ihre Ergebnisse nicht verloren gehen.)



Verbinden Sie die angekreuzten Punkte miteinander. So bekommen Sie Ihr Profil.

Wenn Sie sich in Ihrem Profil mit Ihren Kreuzen tendenziell **auf der rechten Seite (also Richtung 10)** befinden, dann sind Ihre inneren Ansprüche sehr mächtig bzw. haben oft das Sagen.

Wenn Sie sich **tendenziell auf der linken Seite (also Richtung 1)** befinden, dann haben Ihre inneren Ansprüche Sie weniger im Griff.

Dies ist wie gesagt die Kurzauswertung Ihrer Ergebnisse und das Testprofil bildet eine Tendenz ab.

Da wir Menschen sehr unterschiedlich sind, ist es schwer möglich, Ihnen automatisiert eine ausführlichere und vor allem auch eine individualisierte Auswertung zu erstellen.

Wenn Sie eine solche individualisierte Auswertung Ihrer Ergebnisse erhalten möchten, tragen Sie sich jetzt hier für ein **kostenfreies Klärungsgespräch** bei mir ein <https://gretarauschenberg.com/termin/>

In diesem Gespräch steigen wir entlang Ihres Testprofils tiefer in Ihre Ergebnisse ein und Sie werden Einblicke in Ihre innere Welt erhalten. Zudem bekommen Sie erste auf Sie abgestimmte Strategien an die Hand, die es Ihnen ermöglichen, aus dem Gefängnis Ihrer inneren Ansprüche auszubrechen.

Bitte halten Sie für dieses Gespräch Ihr Testprofil bereit!

Hier können Sie einen Termin buchen:

<https://gretarauschenberg.com/termin/>