

Selbstcheck: Wie gehst du wirklich mit deinen Gefühlen um?

Dieser Selbstcheck ersetzt keine Diagnose. Er kann dir dabei helfen, klarer zu sehen, wie du im Alltag mit Gefühlen, innerem Druck und eigenen Bedürfnissen umgehst.

So nutzt du den Selbstcheck

Lies jede Aussage in Ruhe und entscheide spontan, wie sehr sie auf dich zutrifft.

0 = trifft selten zu 1 = trifft teilweise zu 2 = trifft oft zu

Nr.	Aussage	0	1	2
1	Ich merke oft erst im Nachhinein, dass mir etwas zu viel war.	☐	☐	☐
2	Ich wirke nach außen ruhig, bin innerlich aber häufig angespannt.	☐	☐	☐
3	Ich sage schneller ja, als es mir eigentlich entspricht.	☐	☐	☐
4	Ich ziehe mich eher zurück, statt auszusprechen, was mich verletzt oder überfordert.	☐	☐	☐
5	Ich funktioniere oft weiter, obwohl ich eigentlich eine Pause bräuchte.	☐	☐	☐
6	Ich kann in belastenden Momenten schwer benennen, was ich gerade genau fühle.	☐	☐	☐
7	Ich werde gereizt, obwohl darunter oft eher Erschöpfung, Traurigkeit oder Druck liegt.	☐	☐	☐
8	Ich merke meine Bedürfnisse häufig erst dann, wenn ich schon an meiner Grenze bin.	☐	☐	☐
9	Ich versuche, Gefühle eher zu kontrollieren, als sie wirklich zu verstehen.	☐	☐	☐
10	Ich passe mich in Beziehungen oder im Alltag oft an, obwohl es mich Kraft kostet.	☐	☐	☐
11	Wenn etwas in mir hochkommt, lenke ich mich schnell ab, statt wirklich hinzuschauen.	☐	☐	☐

12	Ich habe manchmal das Gefühl, stark sein zu müssen, auch wenn es innerlich längst zu viel ist.	☐	☐	☐
13	Nach Gesprächen oder Situationen bin ich oft noch lange innerlich beschäftigt, obwohl ich nach außen gefasst wirke.	☐	☐	☐
14	Ich merke körperliche Anspannung oft deutlicher als das eigentliche Gefühl dahinter.	☐	☐	☐
15	Ich weiß oft, dass etwas nicht stimmt, kann es aber nicht rechtzeitig in Worte fassen.	☐	☐	☐

Deine Punktzahl: _____ **von 30**

Profil: _____

Auswertung

Zähle jetzt deine Punkte zusammen und lies die Einordnung, die am ehesten zu dir passt.

0 bis 9 Punkte

Du hast vermutlich schon einen recht guten Zugang zu dem, was in dir passiert. Das heißt nicht, dass immer alles leicht ist. Aber es spricht dafür, dass du Gefühle häufiger wahrnimmst, bevor sie sich innerlich aufstauen. Gleichzeitig lohnt es sich, genauer hinzusehen, an welchen Stellen du dich trotzdem noch übergehst. Gerade die leisen Muster fallen oft nicht sofort auf.

10 bis 19 Punkte

Bei dir zeigt sich wahrscheinlich, dass du Gefühle und innere Belastung nicht immer früh genug bemerkst. Du funktionierst, hältst aus, regelst viel mit dir selbst und merkst erst später, was dich eigentlich getroffen, erschöpft oder überfordert hat. Das ist oft ein erlernter Umgang, der lange sinnvoll war. Nur kostet er auf Dauer Kraft.

20 bis 30 Punkte

Es ist gut möglich, dass du im Alltag oft zu lange über dein eigenes Maß gehst. Du hältst viel, passt dich an, ziehst weiter durch oder verlierst den Kontakt zu dem, was eigentlich in dir los ist. Gefühle zeigen sich dann oft nicht klar, sondern über Druck, Gereiztheit, Rückzug oder Erschöpfung. Das heißt nicht, dass mit dir etwas falsch ist. Es kann aber ein Hinweis darauf sein, dass du dich selbst nicht erst dann ernst nehmen solltest, wenn nichts mehr geht.

Drei mögliche Profile

Profil 1: Du bemerkst vieles erst spät

Du trägst oft lange, bevor du spürst, dass innerlich längst etwas zu viel geworden ist. Nach außen wirkst du häufig stabil. Innerlich läufst du oft zu lange über deine Grenzen. Dein Thema ist nicht fehlende Disziplin. Dein Thema ist, dich früher wahrzunehmen.

Profil 2: Du verlierst dich eher in Anpassung und Funktionieren

Du bist oft bei dem, was andere brauchen, was ansteht oder was jetzt vernünftig wäre. Dabei rutschst du leicht aus dem Kontakt zu dir selbst. Nicht laut. Eher schleichend. Dein Thema ist nicht, dass du zu empfindlich bist. Dein Thema ist, dass du oft mitträgst, was andere brauchen, aber dich selbst dabei zu wenig berücksichtigst.

Profil 3: Du fühlst viel, aber es fehlt dir oft an innerem Halt im Umgang damit

Du nimmst Gefühle durchaus wahr, aber sie können dich schnell mitziehen, innerlich unter Strom setzen oder in alte Reaktionen kippen lassen. Dein Thema ist nicht, weniger zu fühlen. Dein Thema ist, dir einen anderen Umgang mit dem aufzubauen, was da ist.

Wenn du dich in diesem Selbstcheck wiedergefunden hast, ist das kein Urteil über dich. Es ist eher ein Hinweis darauf, wo du dich im Alltag immer wieder verlierst und wo ein anderer Umgang mit Gefühlen beginnen könnte.

Hinweis: Dieser Selbstcheck ist eine orientierende Reflexionshilfe und ersetzt keine psychotherapeutische, psychologische oder medizinische Abklärung.