

RUCKSACK- TEST

Therapie für die Seele –
Dein Weg zu innerer Balance
und Lebensfreude



Was genau macht deinen Rucksack so schwer?

Wie in einer richtigen Psychotherapie steht auch am Anfang dieses Buchs eine kleine »Diagnostik«. Mit diesem Test lade ich dich ein, dir deine Lebensbereiche näher anzuschauen. Lass uns herausfinden, welche Bereiche Verbesserungsbedarf haben und welche schon ziemlich gut sind.

Wie im Buch eingangs schon erwähnt, kann weder der Test noch das Buch eine Psychotherapie ersetzen – das ist auch gar nicht das Ziel. Hier geht es vielmehr darum, dir einige Bereiche aufzuzeigen, die du vielleicht nicht so direkt auf dem Schirm hast oder gerne verdrängst – die aber für dein Leben und dein Wohlbefinden wichtig sind.

Dieser Test ist wie eine kleine Bestandsaufnahme für dein Leben: Er kann dir helfen, zu erkennen, aus welchem Bereich der Ballast kommt, den du immer noch oder aktuell in deinem Rucksack mit dir rumschleppst. Bestimmt weißt du selbst schon ungefähr, wo der Schuh am ehesten drückt. Aber hier wirst du auf sämtliche Lebensbereiche einen Blick werfen und findest heraus, woran du arbeiten kannst, damit du (noch) glücklicher wirst.

Beantworte bitte die Fragen auf den folgenden Seiten, addiere die Summe der Zahlen deiner Antworten und lese die Auswertung auf der letzten Seite.

1. DEINE KINDHEIT: 0–12 JAHRE

Der Blick zurück – wie hast du deine Kindheit erlebt?

POSITIV

1.1 Wenn ich an meine Kindheit denke, dann sind da Liebe, Geborgenheit und unbeschwerte Momente.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

1.2 Meine Bedürfnisse wurden ernst genommen, ich fühlte mich wichtig und gehört, hatte aber auch klare Grenzen.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

1.3 In meiner Kindheit habe ich mich unwichtig, unverstanden oder allein gefühlt, meine Bedürfnisse wurden nicht gesehen.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

1.4 Häufige Kritik und hohe Ansprüche meiner Eltern haben mein Selbstwertgefühl ordentlich durchgerüttelt.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

1.5 Meine Eltern haben sich nicht gut verstanden – es gab viel Streit und Schreierei, Konflikte waren an der Tagesordnung.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

2. DEINE JUGEND: 12–18 JAHRE

Wie lief es in deiner wilden Sturm- und Drangzeit? Gibt es heute noch Spuren davon in dir?

POSITIV

2.1 Meine Jugend war eine großartige Zeit voller Abenteuer, vieler Lernprozesse, aber auch Spaß und Freiheit. Ich habe mich ausprobiert und es gibt viele Momente, an die ich mich gern erinnere.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

2.2 Ich hatte einen tollen Freundeskreis oder ein oder zwei wirklich beste Freunde, von denen ich mich verstanden fühlte und mit denen ich viel unternommen habe.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

2.3 Meine Jugend war von dem Gefühl, nicht dazuzugehören, geprägt, ich war unsicher und fühlte mich ausgegrenzt.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

2.4 Mit meinen Eltern gab es Streit wegen meiner Noten oder meines Verhaltens – ich habe mich zu Hause nicht wohlfühlt.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

2.5 Einige sehr unschöne Erfahrungen aus meiner Jugend prägen mich bis heute, mir wurde das Herz gebrochen, ich wurde fallen gelassen, enttäuscht oder gemobbt.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

3. DEIN LIEBESLEBEN

Wie steht es bei dir in Sachen Romantik und Beziehung?

POSITIV

3.1 Ich habe meinen Seelenpartner gefunden – er ist mein absoluter Liebingsmensch.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

3.2 In schwierigen Situationen kann ich mich auf meinen Partner verlassen, wir gehen durch dick und dünn.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

3.3 Ich kann mit Konflikten zwischen uns nicht umgehen, leide dann schnell unter Verlustangst.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

3.4 Wir reden aneinander vorbei, es kommt dann zu heftigem Streit und wir finden keinen gemeinsamen Nenner.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

3.5 Manchmal fühle ich mich erdrückt und mir wird alles zu viel.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

4. DEINE FREUNDSCHAFTEN

Wie zufrieden bist du mit den Menschen, die du dir als Freunde ausgesucht hast?

POSITIV

4.1 Auf meine Freunde ist Verlass – sie sind meine Wahlfamilie.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

4.2 Meine Freunde sind immer da, wenn ich sie brauche. Wir unterstützen uns gegenseitig und haben ein ehrliches Interesse am anderen.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

4.3 In manchen Freundschaften fühle ich mich ausgenutzt, es fühlt sich so an, als gebe ich ständig, bekomme aber nichts zurück.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

4.4 Ich behalte viel für mich, denn ich glaube, dass sie sowieso nicht interessiert, was ich denke und fühle.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

4.5 Oft habe ich keine Lust, sie zu treffen – es fühlt sich dann eher wie eine Verpflichtung an. Ich bin froh, wenn ich wieder allein bin.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

5. DEINE GESUNDHEIT

Wie stehst du um deinen Körper und dein seelisches Gleichgewicht?

POSITIV

5.1 Ich fühle mich, als könnte ich Bäume ausreißen, mache viel Sport und habe viel Energie.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

5.2 Mein Leben ist ausgewogen, ich achte auf mich, gönne mir Auszeiten, wenn nötig, habe aber auch Lust aufs Leben und bin aktiv.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

5.3 Ich leide unter wiederkehrenden Schmerzen.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

5.4 Ich habe Über- oder Untergewicht.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

5.5 Ich schlafe schlecht.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

6. DEIN ARBEITSLEBEN

Wie fühlst du dich bei der Arbeit, im Studium oder in deiner Ausbildung?

POSITIV

6.1 Ich habe die richtige Wahl getroffen, mein Job ist meine Berufung.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

6.2 Mein Job ist klasse, ich fühle mich gesehen, gut bezahlt und habe eine gute Perspektive, um mich weiterzuentwickeln.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

6.3 Ich versinke in Arbeitsbergen, neige dann dazu, alles aufzuschieben oder mich zu überarbeiten.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

6.4 Ich fühle mich wie in einer Wiederholungsschleife gefangen – es fühlt sich an wie im Film »Täglich grüßt das Murmeltier« und ich sehe auch keine Perspektive, dass sich das ändert.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

6.5 Ich quäle mich jeden Tag auf die Arbeit, eigentlich habe ich überhaupt keine Lust mehr auf meinen Job – mein Privatleben leidet auch darunter.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

7. DEINE ZIELE

Wo stehst du in Bezug auf deine Ziele und Visionen – klare Sicht oder Nebel?

POSITIV

7.1 Ich habe mir genau überlegt, wo ich wann sein will, der Fahrplan steht und ich bin auf dem besten Weg.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

7.2 Ich habe tausend Ideen, bin sehr kreativ und kann es nicht erwarten, loszulegen.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

7.3 Irgendwie fühle ich mich erschlagen von all den Möglichkeiten, woher soll ich wissen, wohin ich will und was das Richtige für mich ist?

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

7.4 Ich glaube, ich erfülle immer nur die Erwartungen der anderen und lebe deren Ziele und Träume.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

7.5 Ich habe wenig Vertrauen in meine Fähigkeiten. Selbst wenn ich ein Ziel habe, glaube ich, dass immer die anderen gewinnen und ich der ewige Zweite oder Loser bin.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

8. DER SINN DES LEBENS

Hast du für dich einen Sinn deines Lebens erkannt?

POSITIV

8.1 Ich bin mit mir und meinem Leben im Reinen und glaube, dass ich einen Unterschied in dieser Welt machen kann.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

8.2 Ich lebe nach meinen Werten und liebe das Leben – es gibt so viel Schönes zu entdecken und ich kann viel mitgestalten.

0 trifft zu 1 trifft nicht zu

BELASTEND

8.3 Ich stelle mir oft die Sinnfrage und kann sie leider nicht beantworten.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

8.4 Ich bin vom Alltag oft gelangweilt – habe keine Perspektive und frage mich, was das hier eigentlich alles soll.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

8.5 Gedanken an die Zukunft machen mir Angst, alles wirkt bedrohlich und perspektivlos.

0 nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 immer

AUSWERTUNG

Schau dir alle Lebensbereiche an, beantworte die jeweiligen Fragen und zähle dann alle Punkte zusammen – sowohl bei den positiven als auch bei den belastenden Zuständen. Je mehr Punkte du in einem Lebensbereich hast, desto mehr Ballast liegt hier verborgen, den du genauer anschauen solltest und verändern kannst.

Deine Punkte in den einzelnen Lebensbereichen:

1. Kindheit: _____
2. Jugend: _____
3. Liebesleben: _____
4. Freundschaft: _____
5. Gesundheit: _____
6. Arbeitsleben: _____
7. Ziele: _____
8. Sinn des Lebens: _____

0–4 Punkte pro Lebensbereich:

Wow, Glückwunsch! In diesem Lebensbereich läuft alles rund. Es sieht so aus, als seist du hier schon richtig zufrieden oder glücklich.

5–9 Punkte pro Lebensbereich:

Hier läuft's noch ziemlich holprig – da solltest du mal genauer hinschauen. Im Laufe des Buches gibt es dazu viele Gelegenheiten.

10–14 Punkte pro Lebensbereich:

Das sieht nach echten Baustellen und einem schweren Rucksack aus! Aber keine Sorge: Du bist hier genau richtig – wir nehmen uns die Zeit, auf deinen Ballast, aber auch auf deine Wünsche und Bedürfnisse zu schauen. Denn genau darum geht es hier im Verlauf deiner Lesereise.

Nimm gern diese Erkenntnisse mit ins Buch ...

- Hast du in diesem Fragebogen eine Überraschung erlebt oder waren dir die Dinge schon klar?
- Welche Bereiche sind super und welche verbesserungswürdig?
- Was würdest du gern ändern, wenn du die nötigen Tools dazu hättest?
- Bist du bereit, deinen Rucksack von diesem Ballast zu erleichtern und deinen Koffer mit vielen Tools, Techniken und einem positiven Mindset zu packen?

Dann lass uns loslegen!

*Deine Seelenklempnerin
Miriam Hoff*

