

Welches Gesicht schützt dich?

Ein kurzer Selbsttest – zum Ausfüllen und Auswerten.

In jedem von uns wacht ein innerer Beschützer. Bei manchen redet er, bei manchen verstummt er, andere springen vor oder kommen nie zur Ruhe – meist sind mehrere zugleich am Werk. Die folgenden Aussagen beschreiben typische Verhaltensweisen. Kreuze bei jeder an, wie stark sie auf dich zutrifft. Es gibt keine falschen Antworten.

0 = trifft gar nicht zu · 4 = trifft stark zu

1. Wenn jemand enttäuscht oder verärgert wirkt, fühle ich mich schnell verantwortlich und versuche, die Stimmung wieder gut zu machen.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

2. Bei emotionalen Gesprächen oder wenn jemand sehr nah kommt, ziehe ich mich innerlich zurück oder werde still.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

3. Wenn jemand Hilfe braucht, springe ich oft ein – auch wenn ich selbst eigentlich keine Zeit oder Kraft habe.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

4. Freie, unstrukturierte Zeit macht mich unruhig. Ich fühle mich dann oft gezwungen, etwas „Sinnvolles“ zu tun.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

5. Ich erkläre und rechtfertige meine Entscheidungen oft ausführlich, auch wenn niemand mich danach gefragt hat.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

6. Wenn jemand fragt, wie es mir wirklich geht, antworte ich meist kurz und freundlich und lenke das Gespräch schnell auf die andere Person.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

7. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen, wenn jemand mich um etwas bittet – auch wenn ich innerlich schon weiß, dass ich es nicht will.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

8. Ich habe das Gefühl, dass ich mich nur dann sicher und wertvoll fühle, wenn ich etwas leiste oder produktiv bin.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Auswertung

Zähle deine Punkte je Typ zusammen. Der Typ mit der höchsten Summe ist dein vorherrschender innerer Beschützer.

-  **Der Beschwichtiger** (Aussagen 1 + 5) B = _____
-  **Der Schweiger** (Aussagen 2 + 6) S = _____
-  **Der Helfer** (Aussagen 3 + 7) H = _____
-  **Der Getriebene** (Aussagen 4 + 8) G = _____

Deine Mantras

-  **Beschwichtiger**
„Ich muss das nicht rechtfertigen. Meine Entscheidung darf einfach so stehen.“
-  **Schweiger**
„Ich darf hier Raum einnehmen. Meine Stimme und meine Gefühle dürfen da sein.“
-  **Helfer**
„Es ist nicht meine Aufgabe, die Gefühle aller anderen zu managen. Ich darf auch mal nicht helfen.“
-  **Getriebener**
„Ich muss nicht in Bewegung bleiben, um sicher zu sein. Ich darf innehalten – die Stille hält mich aus.“

Viele Menschen haben zwei starke Typen – das ist völlig normal. Nimm das Ergebnis nicht als festes Etikett, sondern als Ausgangspunkt, genauer hinzuschauen. Es geht ums Erkennen, nicht ums Messen.