

Wo übergehe ich mich?



**Kostenloser
Selbstcheck**

Ein Selbstcheck in 7 Fragen

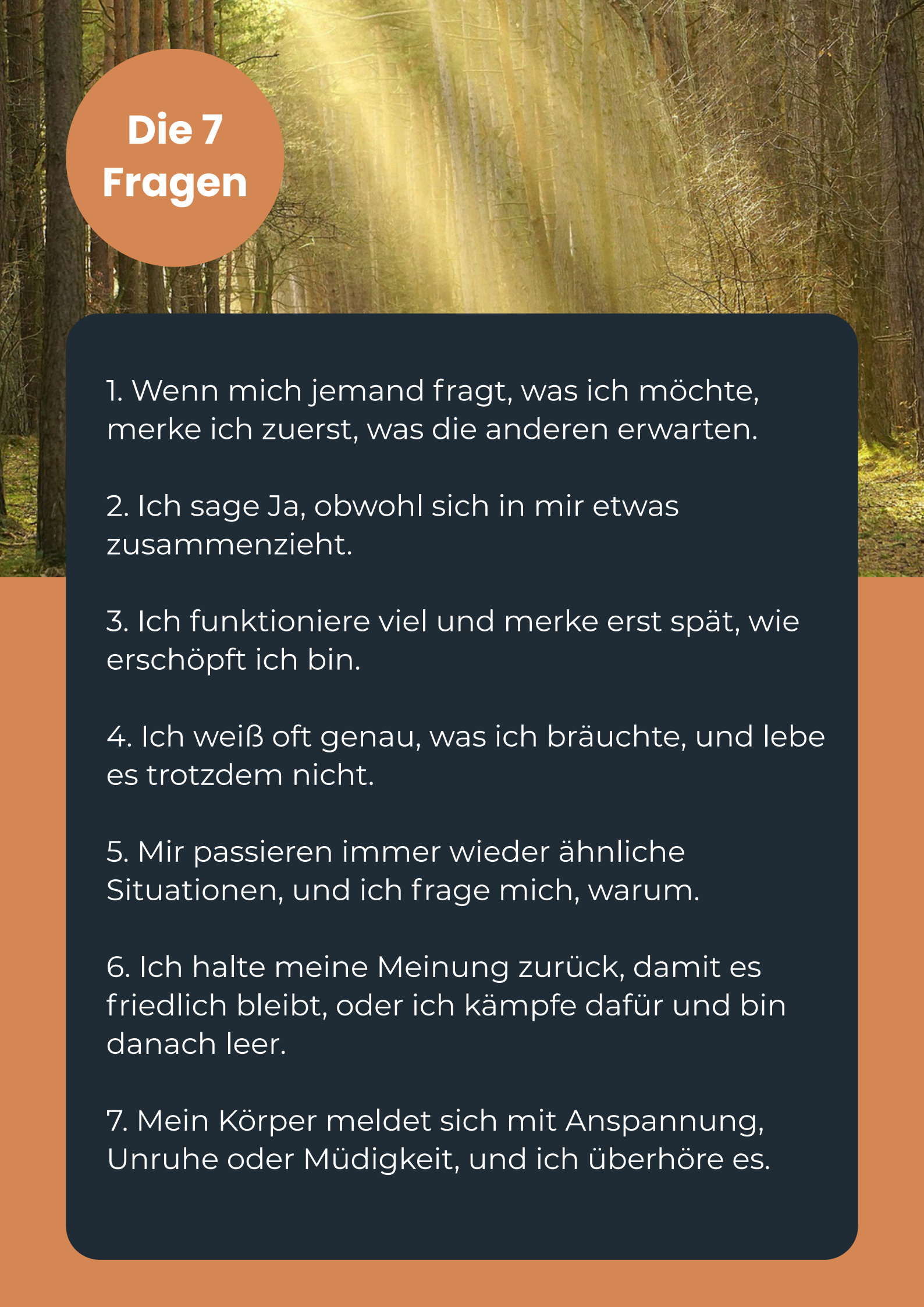
Mein Name ist Tanja. Ich begleite Menschen, die sich angepasst haben und sich dabei selbst aus dem Blick verloren haben.

Dieser Check ist kein Test und keine Diagnose. Er lädt dich ein, kurz hinzuspüren.

So geht's: Nimm dir ein paar Minuten Zeit.

Lies jede Aussage und spür kurz nach: Kenne ich das "gut", "manchmal" oder "kaum"?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

A background image of a forest with tall, thin trees and sunlight rays filtering through the canopy. In the top left corner, there is an orange circle containing the title.

Die 7 Fragen

1. Wenn mich jemand fragt, was ich möchte, merke ich zuerst, was die anderen erwarten.
2. Ich sage Ja, obwohl sich in mir etwas zusammenzieht.
3. Ich funktioniere viel und merke erst spät, wie erschöpft ich bin.
4. Ich weiß oft genau, was ich bräuchte, und lebe es trotzdem nicht.
5. Mir passieren immer wieder ähnliche Situationen, und ich frage mich, warum.
6. Ich halte meine Meinung zurück, damit es friedlich bleibt, oder ich kämpfe dafür und bin danach leer.
7. Mein Körper meldet sich mit Anspannung, Unruhe oder Müdigkeit, und ich überhöre es.

Wie du die Antworten lesen kannst

Hast du dich bei mehreren Fragen wiedererkannt, dann ist da vermutlich etwas in dir, das schon lange gehört werden möchte. Das ist kein Fehler. Oft war es früher eine kluge Art, dich zu schützen.

Eine Frage zum Mitnehmen

Wo in deinem Körper merkst du es am deutlichsten, wenn du dich gerade übergehst?

Und jetzt?

Es geht nicht darum, mehr zu leisten. Manchmal darf etwas wegfallen, damit sichtbar wird, wer du schon die ganze Zeit warst.

Wenn du magst, schreib mir. Wir schauen gemeinsam hin, ohne Druck.

Dieser Selbstcheck ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.



Tanja Rhein
Genesungsbegleiterin TRE®
NARM™

kontakt@wieder-lebendig-sein.de
www.wieder-lebendig-sein.de

**Hier findest du
meine Angebote**

