

# Checkliste von martina frenznick

## Bin ich emotional erschöpft – was steckt noch dahinter?

### Selbsttest mit Anzeichen von Traumafolgen und praktischen Impulsen zur Selbsthilfe

Emotionale Erschöpfung kann viele Ursachen haben, manchmal auch alte Erfahrungen, die unser Nervensystem nicht vollständig verarbeiten konnte.

Trauma bedeutet nicht nur Katastrophen oder Gewalt. Es kann auch durch anhaltenden Stress, emotionale Vernachlässigung oder Situationen entstehen, in denen wir uns hilflos fühlten.

**Dieser Test möchte dir helfen, achtsam auf dich selbst zu schauen:**

- Welche Signale zeigt dein Körper?
- Welche Muster erkennst du in Beziehungen?
- Welche Reaktionen wiederholen sich, ohne dass du es bewusst steuerst?

# Bin ich emotional erschöpft – was steckt noch dahinter?

Wenn wir etwas erleben, das uns überfordert, reagiert unser Körper automatisch, um uns zu schützen! Oftmals auch dann noch, wenn die Gefahr längst vorbei ist.

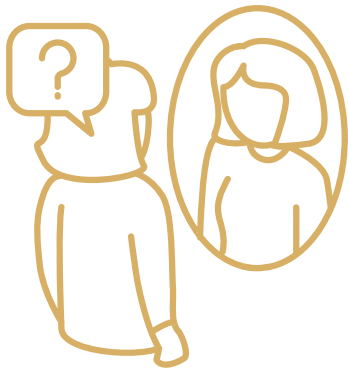
Diese Überlebensbewegungen sind ganz normal und waren einmal sehr sinnvoll.

## Es gibt vier typische Reaktionsweisen:

- **Fight (Kampf):** Angriff, Lautwerden, Kontrolle übernehmen  
=> um nicht hilflos zu sein.
- **Flight (Flucht):** Davonlaufen, sich ablenken, immer in Bewegung bleiben  
=> um dem Schmerz zu entkommen.
- **Freeze (Erstarren):** Innerlich wie gelähmt sein, sich nicht spüren  
=> um das Unerträgliche zu überstehen.
- **Fawn (Gefallenwollen):** Sich anpassen, Harmonie sichern, eigene Bedürfnisse zurückstellen  
=> um Ablehnung oder Ärger zu vermeiden.

Alle vier Reaktionen sind Überlebensstrategien. Sie zeigen, wie klug unser Körper uns schützen wollte. Heute können sie aber auch im Weg stehen! Vor allem, wenn sie automatisch anspringen, obwohl wir eigentlich in Sicherheit sind.

# Selbsttest: Erkenne deine Anzeichen



## 1. Wenn ich in Stress oder Konflikt gerate, dann ...

- a) gehe ich schnell in Angriff, werde laut oder innerlich hart.
- b) versuche ich sofort, die Situation zu verlassen oder mich abzulenken.
- c) fühle ich mich wie gelähmt, kann kaum reagieren.
- d) bemühe ich mich, es allen recht zu machen und Harmonie zu sichern.

## 2. In meinem Alltag bemerke ich oft ...

- a) innere Anspannung, die schwer wieder nachlässt.
- b) ein ständiges Bedürfnis nach Rückzug oder Ruhe.
- c) das Gefühl, nicht richtig präsent oder „wie neben mir“ zu sein.
- d) dass ich meine eigenen Bedürfnisse zurückstelle, um Ärger zu vermeiden.

### 3. In Beziehungen erlebe ich ...

- a) dass ich schnell in Streit oder Kontrolle gehe.
- b) dass ich Distanz suche, wenn es mir zu nah wird.
- c) dass ich schweige oder innerlich „abtauche“.
- d) dass ich mich oft anpasse, auch wenn es mir nicht guttut.

### 4. Körperlich spüre ich ...

- a) Herzrasen, innere Unruhe, vielleicht Wut.
- b) schnelle Atmung, Nervosität, den Drang, wegzugehen.
- c) bleierne Schwere, Taubheit oder Starre.
- d) Muskelanspannung, ein Lächeln, das nicht echt ist.

### 5. Im Umgang mit meinen Gefühlen ...

- a) brechen Emotionen manchmal wie ein Vulkan heraus.
- b) versuche ich, Gefühle wegzuschieben oder mich zu beschäftigen.
- c) fühle ich Leere oder Abgetrenntsein.
- d) nehme ich die Gefühle anderer wichtiger als meine eigenen.

# Erste Impulse zur Selbsthilfe

- **Wenn du häufig a) gewählt hast (Fight – Kampf):**

Erlaube dir, deine Kraft nicht gegen dich oder andere zu richten, sondern für dich einzusetzen.

Hilfreich sind körperliche Übungen, die Anspannung in Bewegung verwandeln, wie zum Beispiel Boxen ins Kissen, Stampfen, Tanzen oder bewusst kräftig atmen.

- **Wenn du häufig b) gewählt hast (Flight – Flucht):**

Erinnere dich daran, dass dein Körper Sicherheit erst spüren kann, wenn du innehältst.

Kleine Erdungsübungen können helfen: beide Füße fest auf den Boden stellen, tief ausatmen, die Umgebung mit den Augen absuchen und innerlich benennen, was du siehst (5-4-3-2-1 Übung)

- **Wenn du häufig c) gewählt hast (Freeze – Erstarrung):**

Starre löst sich langsam und sanft.

Hilfreich sind Mikro-Bewegungen: bewusst einen Finger bewegen, die Schultern leicht kreisen, die Atmung spüren. Erlaube dir, wieder Schritt für Schritt ins Spüren zu kommen.

- **Wenn du häufig d) gewählt hast (Fawn – Gefallen-wollen):**

Es ist wertvoll, anderen nah zu sein und genauso wichtig, dich selbst nicht zu verlieren. Übe in bewusst kleinen Schritten, deine Bedürfnisse zu benennen: „Gerade brauche ich eine Pause“ oder „Das fühlt sich jetzt im Moment für mich nicht gut an“.

# Dein Fazit

## Hast du dich in mehreren Punkten wiedergefunden?

Dann könnte es sein, dass dein Körper und Geist und Seele noch mit unverarbeiteten Erlebnissen kämpfen. Erlaube dir, darauf zu achten und kleine Schritte in Richtung Heilung zu gehen.

### Du bist nicht allein!

Es gibt Wege, dich wieder sicherer, stabiler und mehr mit dir selbst verbunden zu fühlen.

**Hinweis:** Dieser Test ersetzt keine Therapie. Er kann dir aber zeigen, dass es hilfreich sein könnte, dir Unterstützung zu gönnen. Wenn du dich in den Beschreibungen wiederfindest, begleite ich dich gern ein Stück auf deinem Weg.

Buche dir hier ein  
kostenloses Gespräch