



Der Test

Gesunde Beziehungen

Dieser kurze Test soll Dir die Möglichkeit geben, zu erkennen, wie Du jetzt schon oder noch von schlechten Beziehungen geprägt bist. Denn schlechte Beziehungen zu Anderen sind nicht nur unangenehm, sondern lösen oft starke Emotionen aus. Diese Emotionen wirken sich auf die Gesundheit aus und zwar auf das körperliche Wohlbefinden als auch auf das seelische Wohlbefinden. Das wiederum beeinflusst Dein Verhalten. Ein wahrer Teufelskreis!

Damit Du Dich von diesem negativen Kreislauf jetzt schon entfernen kannst, habe ich diesen Test entwickelt, der Dir hilft, zu sehen, was genau vorgeht in Dir. Denn Erkenntnis ist der erste Schritt zu Veränderung. Wenn Du nicht siehst, was falsch läuft, kannst Du es auch nicht ändern.

Beginne mit dem ersten Schritt, denn es warten schon bessere Beziehungen auf Dich!

Gib jedem Satz eine geschätzte Note zwischen 1 und 6; 1 wenn es Dir gar nicht entspricht, 6 wenn Du es genauso empfindest. Sehr ehrlich zu Dir und antworte spontan.

Sentiments, constats	1	2	3	4	5	6
Ich bin oft angsterfüllt.						
Ich leide unter Migräne, Schlaflosigkeit, starken Bauch- oder Rückenschmerzen oder anderen chronischen Leiden.						
Ich habe oft einen Knoten im Hals.						
Ich grübele sehr viel und kann nicht loslassen.						
Ich fühle mich unverstanden.						
Ich schäme mich, für mich und für andere.						
Ich fühle mich abwesend, als wäre ich woanders.						
Ich habe vor Neuem Angst.						
Ich sage nicht, was ich denke.						
Ich vermeide den Kontakt mit anderen.						
Ich fühle mich schlecht, wenn ich nichts zu sagen habe.						
Ich ertrage das Gerede anderer nicht.						
Ich traue mich nicht, meine Ideen zu teilen.						
Ich verliere schnell meine Mittel.						



Der Test

Gesunde Beziehungen

Je mehr Kreuze Du auf der rechten Seite der Tabelle hast, um so verstrickter ist Deine Situation und es ist ratsam, professionelle Unterstützung anzunehmen. Alleine kannst Du die Situation nicht mehr halten und es kann nicht besser werden. Das ist kein Luxus mehr!

Gerne kannst Du direkt mit mir Kontakt aufnehmen, um an Deiner Situation zu arbeiten. Ich schenke Dir hier ein Gespräch, in dem wir herausfinden können, was Du brauchst und ob ich Dir helfen kann. Buche hier einen passenden Termin für Dich:

<http://bit.ly/Gratisgesprach>

Ich freue mich, Dich kennenzulernen

Christina