

Wie sehr hast du dich selbst verloren?

10 ehrliche Fragen, die dir zeigen, ob du nur noch funktionierst — statt wirklich zu leben.

Für Frauen, die sich innerlich erschöpft, leer oder emotional abgeschnitten fühlen — obwohl nach außen alles „normal“ wirkt.



Vielleicht bist du einfach nur müde.

Vielleicht aber auch **emotional erschöpft**.

Viele Frauen tragen jeden Tag Verantwortung. Für Familie. Beziehung. Arbeit. Erwartungen. Den Alltag. Sie funktionieren. Sie kümmern sich. Sie halten durch. Und irgendwann merken sie, ganz leise, fast beiläufig:

„Ich weiß gar nicht mehr, wann ich mich selbst verloren habe.“

Dieser kurze Selbsttest hilft dir dabei, ehrlich auf deine innere Situation zu schauen — nicht um dich zu bewerten, sondern um dich selbst wieder ein Stück besser zu verstehen. Manchmal ist das ehrliche Hinschauen schon der erste Schritt zurück zu dir.

So funktioniert der Test

Lies jede Aussage aufmerksam durch und beantworte spontan und ehrlich, wie häufig sie auf dich zutrifft.

Nie

0 Punkte

Selten

1 Punkt

Manchmal

2 Punkte

Oft

3 Punkte

Sehr oft

4 Punkte

Die Fragen

Beantworte jede Frage spontan und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten — nur deine.

1 **Nur Funktionieren**
Ich habe oft das Gefühl, nur noch zu funktionieren — den Tag abzuhaken, Aufgaben zu erledigen, weiterzumachen, ohne wirklich präsent zu sein.

2 **Andere zuerst**
Ich kümmere mich um andere, bevor ich auf mich selbst achte. Die Bedürfnisse meiner Familie, meiner Kolleg:innen oder meines Partners stehen fast immer an erster Stelle.

3 **Weitermachen trotz Erschöpfung**
Ich fühle mich innerlich erschöpft, obwohl ich trotzdem weitermache. Müdigkeit ist kein Grund aufzuhören — sie ist einfach mein Dauerzustand geworden.

4 **Grenzen setzen**
Es fällt mir schwer, klare Grenzen zu setzen — gegenüber anderen Menschen, aber auch gegenüber Erwartungen und Anforderungen, die an mich gestellt werden.

5 **Eigene Bedürfnisse**
Ich weiß oft gar nicht mehr, was ich selbst eigentlich brauche. Was mir guttäte, was mich nährt, was mir wirklich wichtig ist — diese Antworten fühlen sich weit weg an.

Die Fragen — Teil 2

Bleib ehrlich mit dir. Niemand sieht deine Antworten — nur du selbst.

6

Emotional leer

Ich fühle mich emotional leer, obwohl nach außen alles okay wirkt. Ich lächle, ich funktioniere, ich mache weiter — aber innen ist es still und irgendwie taub.

7

Stark sein müssen

Ich habe das Gefühl, ständig stark sein zu müssen. Schwäche zeigen, um Hilfe bitten, loslassen — das fühlt sich kaum möglich an.

8

Zeit nur für mich

Ich nehme mir selten bewusst Zeit nur für mich selbst. Momente echter Ruhe, ohne Aufgaben, ohne Verantwortung, ohne an andere zu denken, sind eine Seltenheit.

9

Sehnsucht nach Leichtigkeit

Ich sehne mich nach mehr Ruhe, Leichtigkeit und Verbindung zu mir selbst. Das Gefühl, einfach ich zu sein — ohne Erwartungen, ohne Druck — fehlt mir.

10

Sich selbst verloren

Manchmal habe ich das Gefühl, mich selbst irgendwo verloren zu haben. Ich weiß noch, wer ich war — aber wer ich heute bin, das fühlt sich fremd an.

📄 Addiere jetzt alle deine Punkte zusammen. Auf den nächsten Seiten findest du deine persönliche Auswertung.

Deine Auswertung

Addiere jetzt alle Punkte zusammen. Was sagt dein Ergebnis über deinen aktuellen inneren Zustand?



0–10 Punkte: Du bist noch relativ gut mit dir verbunden.

Du scheinst deine Bedürfnisse grundsätzlich wahrzunehmen und dich selbst nicht komplett aus den Augen verloren zu haben. Das ist wertvoll — und nicht selbstverständlich. Trotzdem lohnt es sich, achtsam zu bleiben: Verbindung zu sich selbst ist keine Selbstverständlichkeit, sondern etwas, das gepflegt werden will. Schenke dir regelmäßig bewusste Ruhe und emotionale Momente der Stille.



11–20 Punkte: Du funktionierst häufig mehr, als dass du wirklich fühlst.

Vermutlich trägst du viel Verantwortung und stellst dich selbst oft hinten an. Du erledigst, was getan werden muss — aber die Verbindung zu deinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist leiser geworden. Vielleicht spürst du bereits, dass dir Ruhe, Klarheit und echte Verbindung zu dir selbst fehlen. Dieser Bereich verdient deine Aufmerksamkeit.

Wenn das Funktionieren zur **Gewohnheit** wird

21–30 Punkte

Du bist emotional erschöpft — auch wenn du weiterfunktionierst.

Viele Frauen in dieser Phase wirken nach außen stark, belastbar und „ganz normal“. Sie gehen zur Arbeit, kümmern sich um die Familie, beantworten Nachrichten, lächeln. Innerlich fühlen sie sich jedoch leer, überfordert oder von sich selbst abgeschnitten. Als würden sie ihr eigenes Leben von außen beobachten.

Du musst nicht immer nur funktionieren. Du darfst auch fühlen. Du darfst auch Hilfe brauchen.

31–40 Punkte

Du hast dich selbst wahrscheinlich über lange Zeit zurückgestellt.

Vielleicht hast du gelernt, immer stark zu sein. Immer weiterzumachen. Immer für andere da zu sein — für die Kinder, den Partner, die Kolleg:innen, die Familie. Das ist nicht Schwäche. Das ist ein erlerntes Muster. Doch dabei verliert man manchmal die Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Grenzen.

Die gute Nachricht: Man kann zurück zu sich selbst finden. Es ist kein weiter Weg — er beginnt genau hier, genau jetzt.

Mit dir ist nicht „etwas falsch“.

Viele Frauen glauben, sie müssten einfach nur „noch stärker“ werden. Noch mehr aushalten. Noch mehr leisten. Noch besser funktionieren. Doch oft ist nicht Schwäche das Problem – sondern dauerhafte emotionale Überforderung, die über Monate und Jahre anhält, ohne dass jemand es bemerkt. Ohne dass du es dir selbst erlaubst zu benennen.

Wenn man über lange Zeit nur funktioniert, verliert man irgendwann den Zugang zu den Dingen, die das Leben erst lebenswert machen:

- Den eigenen Bedürfnissen – was du wirklich brauchst, was dir guttut, was dich trägt
- Echter Ruhe – nicht dem Kollabieren aus Erschöpfung, sondern bewusster Stille
- Innerer Leichtigkeit – dem Gefühl, dass das Leben sich nicht nur schwer anfühlt
- Emotionaler Verbindung zu sich selbst – dem Spüren, wer man wirklich ist

Und genau dort beginnt häufig die innere Erschöpfung – leise, schleichend, unbemerkt.

Veränderung beginnt mit Bewusstsein.

Nicht mit Druck. Nicht mit Perfektion. Nicht mit einem radikalen Neustart. Sondern mit ehrlichem Hinschauen – mit dem Mut, sich selbst zu fragen: „*Wie geht es mir wirklich?*“

Und genau das hast du gerade getan. Das ist kein kleiner Schritt. Das ist der entscheidende erste Schritt.

Du bist nicht kaputt. Du bist erschöpft. Das ist ein Unterschied.

Du bist mit diesen Gefühlen **nicht** allein.

Viele Frauen tragen jahrelang alles für andere — und verlieren dabei langsam, fast unmerklich, die Verbindung zu sich selbst. Oft passiert das ganz leise. Man funktioniert weiter. Man macht einfach weiter. Man denkt: „*Das geht schon irgendwie.*“ Bis man irgendwann merkt:

„Ich fühle mich selbst kaum noch.“



Ehrliches Hinschauen

Veränderung beginnt nicht mit noch mehr Anstrengung. Sie beginnt damit, sich selbst ehrlich anzuschauen — ohne Urteil, ohne Druck. Genau das hast du heute getan.



Selbstverständnis aufbauen

Wer bin ich, wenn niemand etwas von mir braucht? Was fühle ich wirklich? Was brauche ich? Diese Fragen verdienen Raum — und Antworten.



Kleine bewusste Schritte

Du musst nicht alles sofort verändern. Kein radikaler Neustart. Keine Perfektion. Kleine, bewusste Schritte zurück zu dir selbst — das ist es, was wirklich trägt.

i In den nächsten Tagen wirst du weitere Impulse, Gedanken und Übungen erhalten — behutsam und ohne Druck. Manchmal beginnt Heilung einfach damit, sich selbst endlich wieder wahrzunehmen.

Du musst nicht dauerhaft im Funktionsmodus leben.

Vielleicht ist genau jetzt der Moment, wieder mehr auf dich selbst zu hören. Nicht irgendwann – wenn die Kinder groß sind, wenn der Job ruhiger wird, wenn endlich Zeit ist. Sondern heute. In diesem Moment. Mit dem, was du gerade fühlst.

Du hast dir heute die Zeit genommen, ehrlich auf dich zu schauen. Das ist wertvoller, als es auf den ersten Blick erscheint. Denn in einer Welt, die ständig etwas von dir will, ist das eine der mutigsten Entscheidungen, die du treffen kannst: die Entscheidung für dich selbst.

Ruh dich aus

Echte Ruhe ist kein Luxus. Sie ist eine Notwendigkeit – für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele.

Sei sanft mit dir

Du hast lange genug funktioniert. Darf es jetzt ein wenig sanfter sein – mit dir selbst?

Beginne heute

Nicht wenn alles perfekt ist. Nicht wenn du „bereit“ bist. Beginne jetzt, genau dort, wo du stehst.

Danke.

Danke, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast. Danke, dass du dir selbst gegenüber ehrlich warst. Das ist der Beginn von etwas Wichtigem.

Du bist nicht allein. Und du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Manchmal beginnt alles damit, sich selbst endlich wieder wahrzunehmen.