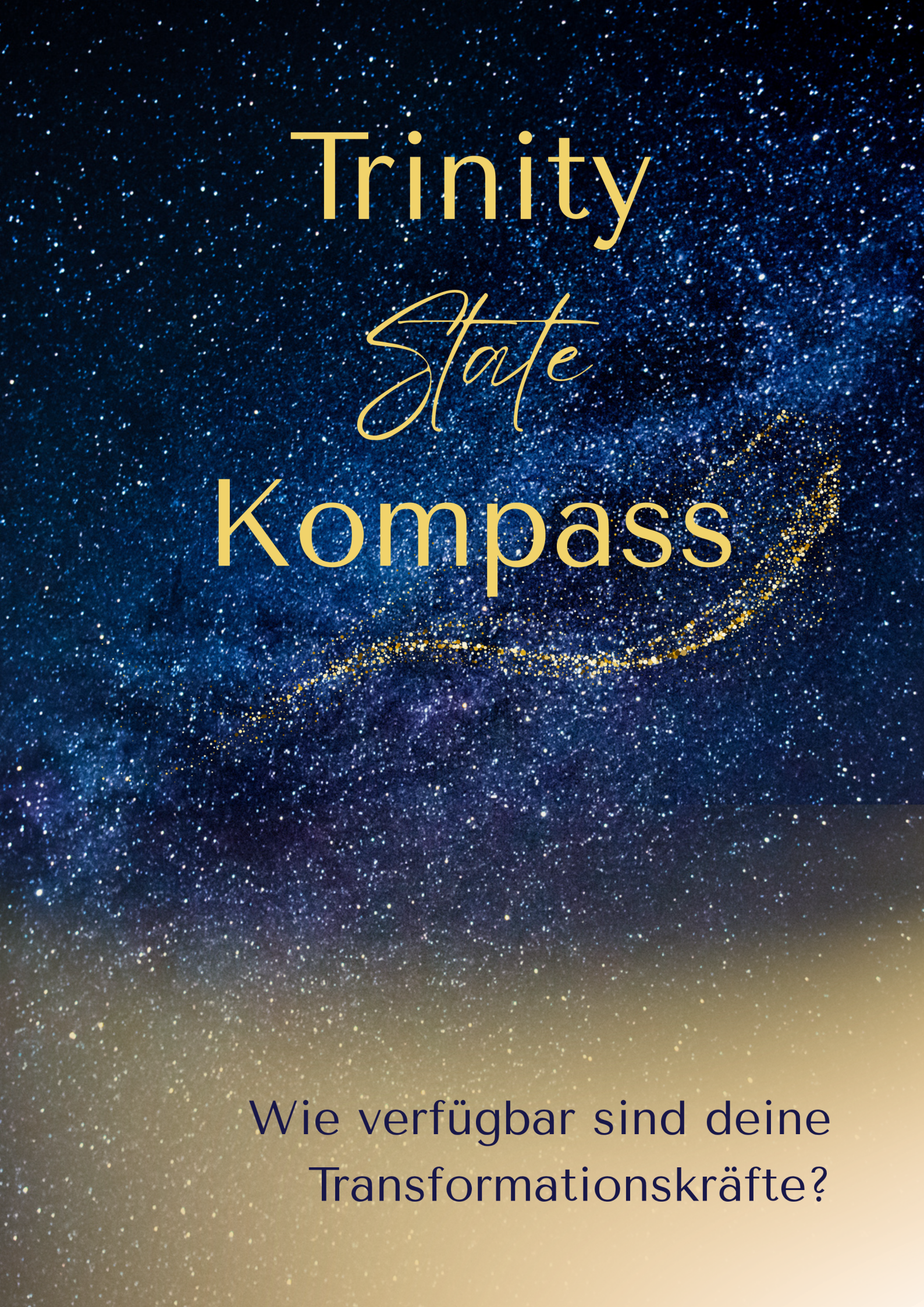


The background is a deep blue night sky filled with numerous white stars of varying sizes. A prominent, bright golden-yellow streak, resembling a comet or a nebula, curves diagonally across the middle of the image. The text is overlaid on this background.

Trinity *State* Kompass

Wie verfügbar sind deine
Transformationskräfte?

DAS FUNDAMENT DER VERÄNDERUNG

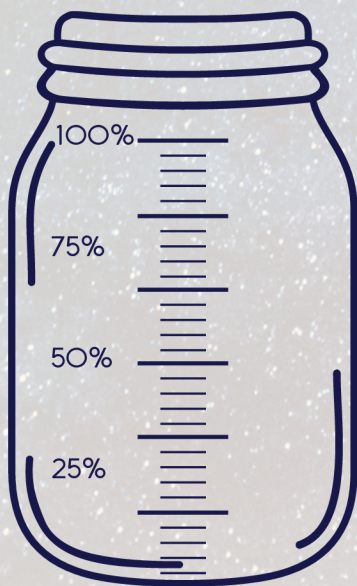
WIE STABIL SIND DEINE RESILIENZ, EMOTIONALE SICHERHEIT UND ZIELKLARHEIT?

Viele Menschen glauben immer noch, dass Manifestation und Zielumsetzung habe vor allem mit Gedanken, Visionen ,der richtigen Methode oder Struktur zu tun.

In Wirklichkeit entscheidet vor allem dein inneres System, was in deinem Leben stabil entstehen darf.

Die 3 Säulen bzw. in diesem Fall Gläser – Resilienz, emotionale Stabilität und Zielstrebigkeit – zeigen dir, wie viel innere Kapazität gerade für dich verfügbar ist.

Sie tragen dein Nervensystem – und entscheiden darüber, wie stabil Veränderung in deinem Leben entstehen kann (z. B. Ernährung, Ziele, Entscheidungen etc.).



Resilienz – die innere Tragfähigkeit – gibt dir die Kraft, Herausforderungen zu tragen, ohne zusammenzubrechen.

Emotionale Stabilität – Sicherheit – sorgt dafür, dass Gefühle und Trigger dich nicht aus deiner Mitte reißen.

Zielstrebigkeit – Ausrichtung – hält deine Energie auf das ausgerichtet, was du wirklich erschaffen möchtest.

Wenn nur eines dieser Gläser sehr leer ist, gerät dein Nervensystem schneller in Stress, Zweifel oder Überforderung – und genau das sendet unbewusst widersprüchliche Signale nach außen.

Egal wie viele Visionboards, Affirmationen oder Rituale du nutzt. Wenn eines der Gläser sehr leer ist, reagiert dein Nervensystem mit Stress.

Erst wenn die drei Gläser relativ ausgeglichen sind, entsteht innere Kohärenz.

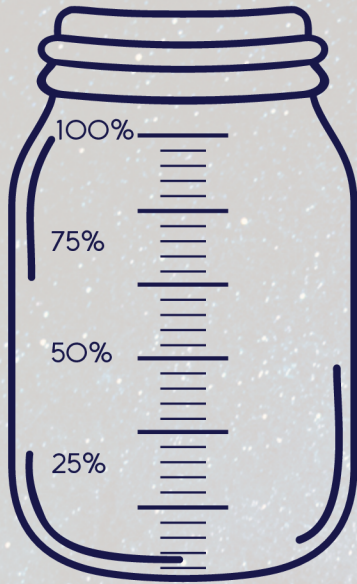
Dein Nervensystem fühlt sich sicher, dein Fokus bleibt klar, und deine Energie fließt stabil in die Richtung dessen, was du manifestieren möchtest. Manifestation und Ziele bleiben dann nicht mehr nur ein Wunschtraum – sondern werden zu einem natürlichen Ausdruck deiner inneren Stabilität.

Dieses Tool zeigt dir, wie präsent Resilienz, emotionale Stabilität und Zielstrebigkeit aktuell in deinem System sind. Nicht als Urteil. Sondern als ehrlicher Spiegel.

Wie verfügbar und belastbar diese drei Kräfte / Säulen aktuell in deinem System sind.

GRUNDPRINZIP DER AUSWERTUNG

Auf der folgenden Seiten findest du 3 Gläser.
Jedes Glas steht für ... und bilden den aktuellen
Zustand von dir ab. Jeder Zustand ist zu jeder Zeit
veränderbar.



Beantworte jede Frage intuitiv. Es gibt kein richtig
oder falsch.

Antwortskala zum Beispiel:

- 1 = trifft gar nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

1 - 5 Striche zu den jeweiligen werden im jeweiligen
Glas markiert.

Maximal pro Glas:

6 Fragen $\times$ 5 Striche = 30 Striche

Das Glas ist dann zu 100 % gefüllt.

Wichtiger Hinweis:

Nicht das leerste Glas ist „das Problem“.

Es zeigt nur: Wo dein System gerade Unterstützung braucht.

Viele Menschen haben z. B.:

Resilienz 70 % / Emotionale Stabilität 40 % / Zielstrebigkeit 80 %

Dann fehlt es nicht an Disziplin, dann fehlt eher die emotionale Regulation.

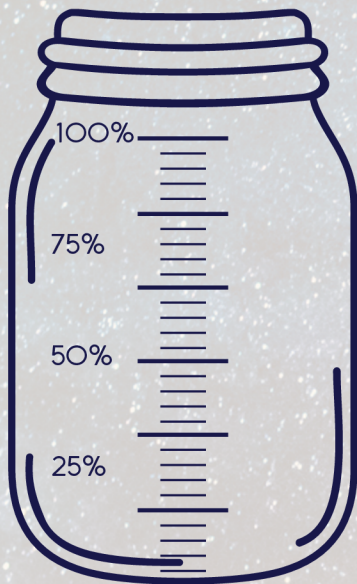
GLAS DER INNEREN TRAGFÄHIGKEIT

Wie gut kann dein System aktuell mit Belastung umgehen?

Antwortskala für alle Fragen:

- 1 = trifft gar nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Jede Frage 1 – 5 Striche im Glas. Wähle intuitiv.



1. Nach stressigen Tagen finde ich relativ schnell wieder zurück in meine innere Ruhe.
2. Wenn unerwartete Probleme auftreten, verliere ich nicht komplett meinen inneren Halt.
3. Ich erkenne rechtzeitig, wenn mein Körper oder mein Nervensystem eine Pause braucht.
4. Auch in schwierigen Phasen finde ich Wege, mich wieder zu stabilisieren.
5. Nach Rückschlägen finde ich relativ schnell wieder die Kraft weiterzugehen.
6. Ich habe gute Gewohnheiten oder Rituale, die mir helfen, mich zu regenerieren.

Alle Fragen intuitiv beantwortet? **Dann fülle dein Glas.**

Resilienz meint: Wie gut kannst du mit Stress, Druck, Rückschlägen und Unsicherheit umgehen, ohne sofort innerlich zusammenzubrechen?

Hier prüfst du:

- deine Erholung nach Belastung
- deinen Umgang mit Veränderungen
- deine innere Anpassungsfähigkeit
- deine Ressourcenwahrnehmung
- deine Selbstregulation nach Stress

Wenn dieses Glas niedrig ist, zeigt sich das oft so:

- · schnelle Erschöpfung
- · Rückzug nach Stress
- · Schwierigkeiten nach Rückschlägen wieder aufzustehen

Das Nervensystem bleibt länger im Alarmmodus.

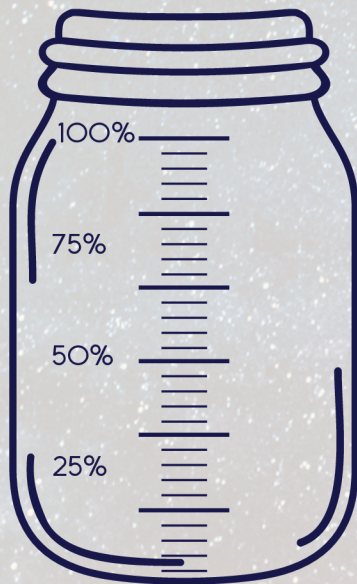
GLAS DER EMOTIONALEN SICHERHEIT

Wie sicher kann dein System aktuell mit Gefühlen und Triggern umgehen?

Antwortskala für alle Fragen:

- 1 = trifft gar nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Jede Frage 1 – 5 Striche im Glas. Wähle intuitiv.



1. Ich kann starke Gefühle wahrnehmen und aushalten, ohne sofort impulsiv reagieren zu müssen.
2. Kritik oder Ablehnung bringen mich nicht dauerhaft aus meiner inneren Balance.
3. Wenn mich etwas emotional trifft, finde ich relativ schnell wieder zu mir zurück.
4. Ich kann unterscheiden, ob ich gerade aus Intuition oder aus Angst reagiere.
5. Ich merke schnell, wenn alte emotionale Muster oder Trigger aktiviert werden.
6. Ich kann Gefühle zulassen, ohne mich komplett in ihnen zu verlieren.

Alle Fragen intuitiv beantwortet? **Dann fülle dein Glas.**

Emotionale Stabilität meint: Wie sicher bist du im Umgang mit den eigenen Gefühlen, Triggern, inneren Wellen und Beziehungsdynamiken?

Hier prüfst du:

- deine Gefühlsregulation
- deine Triggeranfälligkeit
- deine Selbstwahrnehmung
- deine Impulskontrolle
- deine innere Sicherheit

Wenn dieses Glas niedrig ist:

- Trigger wirken stärker
- Kritik trifft tiefer
- Gefühle übernehmen schneller die Führung

Das Nervensystem sucht dann häufig nach schnellen Beruhigungen (z. B. Essen, Ablenkung, Rückzug).

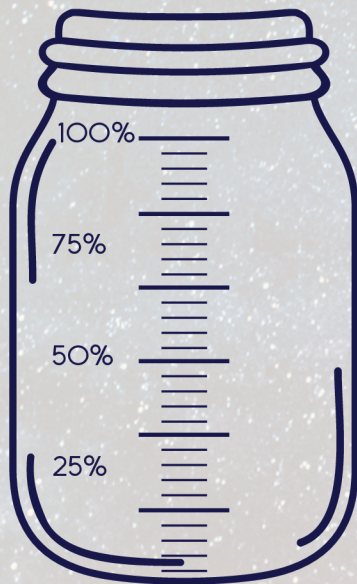
GLAS DER AUSRICHTUNG

Wie klar und konsequent folgst du deiner inneren Ausrichtung?

Antwortskala für alle Fragen:

- 1 = trifft gar nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll zu

Jede Frage 1 - 5 Striche im Glas. Wähle intuitiv.



1. Ich weiß aktuell klar, worauf ich meine Energie richten möchte.
2. Ich bleibe an wichtigen Dingen dran, auch wenn sie unangenehm werden.
3. Ich treffe Entscheidungen eher klar als zögerlich.
4. Ich setze Dinge um, anstatt sie lange aufzuschieben.
5. Auch wenn Zweifel auftauchen, verliere ich meine Richtung nicht komplett.
6. Ich kann Prioritäten setzen und mich schnell auf das Wesentliche konzentrieren.

Alle Fragen intuitiv beantwortet? **Dann fülle dein Glas.**

Zielstrebigkeit meint:

Wie klar bleibst du in Ausrichtung, Umsetzung und Dranbleiben, auch wenn Unsicherheit, Müdigkeit oder Ablenkung auftauchen?

Hier prüfst du:

- deine Zielklarheit
- deinen Fokus
- deine Verbindlichkeit mit sich selbst
- deine Umsetzungskraft
- deinen Umgang mit Aufschub und Selbstsabotage

Wenn dieses Glas niedrig ist:

- viele Ideen, wenig Umsetzung
- Aufschieben wichtiger Schritte
- Zweifel oder Orientierungslosigkeit

Die Energie verteilt sich – statt sich zu bündeln.

INTERPRETATION DER GLASFÜLLUNG

Sieh das Ergebnis bitte als Hinweis und nicht als Urteil. **Alles ist veränderbar.**

0 – 30 % – Fast leer

Dein System hat aktuell wenig Ressourcen.

Mögliche Gründe:

- Dauerstress
- emotionale Überlastung
- Unsicherheit
- fehlende Regulation

Empfehlung: Hier braucht es zuerst Stabilisierung, Regulation und Unterstützung, bevor neue Anforderungen sinnvoll sind.

31 – 60 % – Halb gefüllt

Es sind Ressourcen vorhanden, aber sie sind wahrscheinlich nicht stabil abrufbar.

Typisch:

- mal stabil, mal überfordert
- Energie schwankt
- unter Druck geht Kapazität verloren

Empfehlung: Hier hilft dir gezielte Bewusstheit, Regulation und neue Strategien.

61 – 80 % – Gut gefüllt

Du hast bereits eine gesunde, solide innere Basis.

Du kannst:

- mit Stress umgehen
- Gefühle halten
- auf Ziele ausgerichtet bleiben

Empfehlung: Dieser Bereich trägt dich schon relativ stabil durch deinen Alltag. Hier geht es jetzt eher um Feinschliff und Integration.

81 – 100 % – Sehr stabil

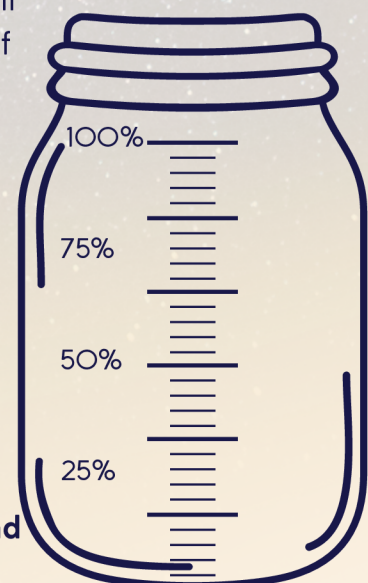
Dein System hat viel Kapazität.

Typisch:

- schnelle Selbstregulation
- emotionale Klarheit
- starke innere Ausrichtung

Diese Qualität ist eine klare Stärke in deinem System.

Du kannst sie bewusst nutzen, um andere Bereiche zu stabilisieren. Diese Qualität wirkt oft auch stabilisierend auf andere Menschen. Glückwunsch.

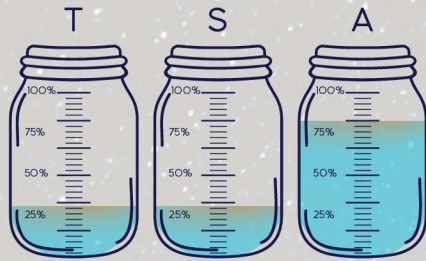


MISCHTYPEN

Die Profile sind keine festen Persönlichkeiten.

Sie zeigen nur: Wo dein System gerade steht.

Mit der richtigen Unterstützung können sich Gläser relativ schnell verändern.



Die Hüterin der Flamme

- niedrige innere Tragfähigkeit (Resilienz)
- niedrige emotionale Sicherheit (Stabilität)
- hohe Ausrichtung (Zielstrebigkeit)

Du trägst eine starke innere Flamme.

- Du willst gestalten
- Du willst bewegen
- Du willst Dinge in die Welt bringen
- Du funktionierst
- Du ziehst Dinge durch
- Du bist verlässlich und verantwortungsvoll



Aber dein System zahlt den Preis dafür. Du brennst oft für alles und jeden – nur nicht für deine eigene Regeneration.

Dein System läuft häufig auf Anspannung. Deine Stärke ist **dein Wille und deine Vision**.

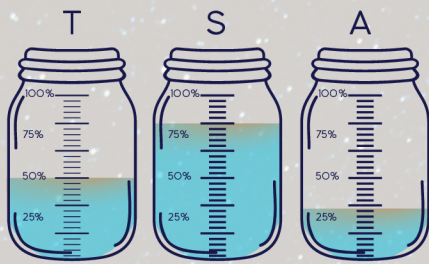
Deine Lernaufgabe ist **Rhythmus, Erholung und Nervensystembalance**.

Wenn dein System wieder mehr Raum bekommt, wird aus der Flamme ein **ruhiges, kraftvolles Feuer**.

Innerlich fühlt es sich manchmal an wie:

„Ich halte alles zusammen – aber mich selbst verliere ich dabei.“

MISCHTYPEN



Die Seherin

- mittlere innere Tragfähigkeit (Resilienz)
- mittlere bis hohe emotionale Sicherheit (Stabilität)
- niedrige Ausrichtung (Zielstrebigkeit)

Du spürst sehr viel.

- Energien
- Stimmungen
- Zwischenräume
- Du reflektierst viel
- Du hast ein feines Gespür für Menschen und Energien



Du erkennst Dinge oft, bevor andere sie verstehen. Doch manchmal verlierst du dich in Wahrnehmung und Reflexion.

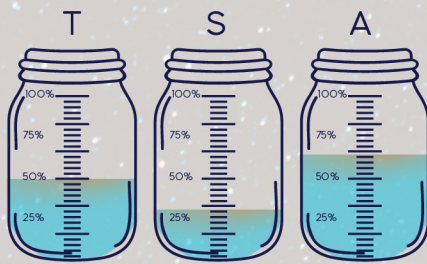
Deine Stärke ist deine **tiefe Wahrnehmung**. Deine Lernaufgabe ist **Ausrichtung und klare Schritte**.

Wenn deine Wahrnehmung mit Handlung verbunden wird, wird aus deiner Sensibilität **eine echte Führungskraft**.

Innerlich fühlt es sich manchmal an wie:

„Ich weiß so viel – aber ich komme nicht wirklich voran.“

MISCHTYPEN



Die Wächterin

- mittlere bis hohe innere Tragfähigkeit (Resilienz)
- niedrige emotionale Sicherheit (Stabilität)
- mittlere bis hohe Ausrichtung (Zielstrebigkeit)

Du kannst viel tragen.

- Verantwortung
- Herausforderungen
- Du kannst viel tragen.
- Du bist belastbar.
- Du hältst auch unter Druck durch.



Nach außen wirkst du stabil. Doch innen können Emotionen dich stärker erschüttern, als andere sehen.

Deine Stärke ist deine **Belastbarkeit**.

Deine Lernaufgabe ist **emotionale Selbstführung**.

Wenn dein Herz genauso stabil wird wie deine Kraft, entsteht eine ruhige, unerschütterliche Präsenz.

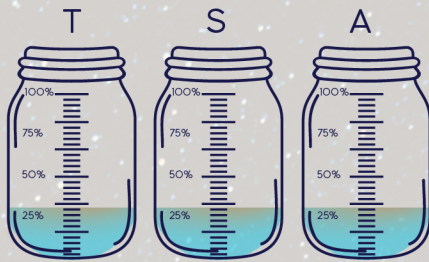
Innerlich fühlt es sich manchmal an wie:

„Nach außen wirke ich stark – aber innen ist es oft turbulent.“

MISCHTYPEN

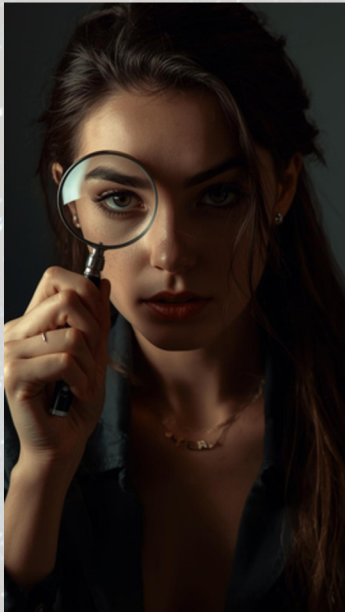
Die Suchende

- eher niedrig in allen 3 Gläsern



Du bist gerade in einer Phase, in der vieles neu sortiert wird.

- vielleicht bist du erschöpft
- vielleicht fühlst du dich orientierungslos
- viel innerer Druck
- wenig Energie
- Orientierung fehlt



Diese Phase ist kein Scheitern. Sie ist oft der Moment, bevor ein neuer innerer Boden entsteht. Deine Stärke ist deine **Ehrlichkeit mit dir selbst**. Deine Lernaufgabe ist **Stabilisierung und Selbstfürsorge**.

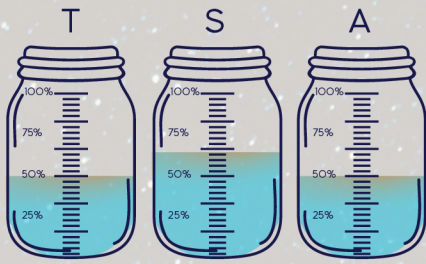
Wenn dein System wieder Sicherheit spürt, entsteht daraus eine neue Klarheit.

Innerlich fühlt es sich manchmal an wie:

„Ich weiß gerade gar nicht mehr, wo ich anfangen soll.“

MISCHTYPEN

Die Alchemistin



- mittlere innere Tragfähigkeit (Resilienz)
- mittel bis hoch emotionale Sicherheit (Stabilität)
- mittlere Ausrichtung (Zielstrebigkeit)

Du beginnst deine inneren Prozesse zu verstehen.

- du erkennst Muster
- du wandelst Erfahrungen in Erkenntnis
- du erkennst deine Muster
- du verstehst deine inneren Prozesse
- du entwickelst zunehmend Selbstführung



Dein System entwickelt zunehmend Selbstführung.
Du bist mitten im Prozess der inneren Transformation.

Deine Stärke ist **Bewusstsein**.

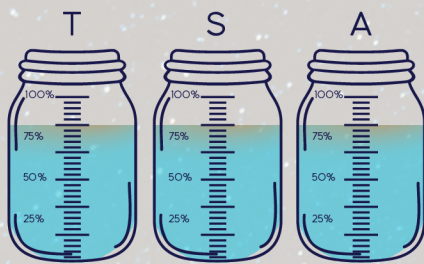
Deine Lernaufgabe ist **Integration und Verkörperung**.

Hier entsteht echte innere Reife.

Innerlich fühlt es sich manchmal an wie:

„Ich beginne mich wirklich zu verstehen.“

MISCHTYPEN



Die Zentrierte Verkörperte

- hoch in allen 3 Bereichen

Du bist verbunden mit deiner inneren Mitte.

- du kannst fühlen, ohne dich zu verlieren
- du kannst handeln, ohne dich zu überfordern
- innere Stabilität
- emotionale Klarheit
- klare Ausrichtung



Dein Nervensystem findet relativ schnell wieder zurück in Balance.

Du strahlst eine Präsenz aus, die anderen Halt gibt.
Deine Stärke ist **innere Verkörperung**.

Hier geht es nicht mehr um Selbstoptimierung, sondern darum, **deine Kraft bewusst zu leben und weiterzugeben**.

Du bist nicht perfekt, aber dein System kann sich innerlich schnell regulieren, klar und belastbar.
Glückwunsch.

Innerlich fühlt es sich oft an wie:

„Ich weiß, wer ich bin und wohin ich gehe.“

WIE KANN ES FÜR DICH WEITER GEHEN?

Welches Glas überrascht dich am meisten?

- Inneren Tragfähigkeit (Resilienz)
- Emotionalen Sicherheit (Stabilität)
- Ausrichtung (Zielstrebigkeit)

Welches Glas fühlt sich für dich gerade am leersten an?

Schau und reflektiere für dich:

Wo bist du stabil?

Wo verlierst du Energie?

Was braucht dein System gerade wirklich?

Wenn das leerste Glas wieder voller wäre – was würde sich dann in deinem Leben verändern?

Meine Empfehlung für dich:

- **niedrige bis mittlere Resilienz** → Nervensystem, Sicherheit, Regulation
- **niedrige bis mittlere emotionale Stabilität** → Trigger, innere Kindarbeit, emotionale Verkörperung
- **niedrige bis mittlere Zielstrebigkeit** → Klarheit, Führung, Umsetzung, Selbstverbindlichkeit

Unterstützung von mir bekommst du hier: www.chain-elle.de

1:1 Trinity Embodiment Session: <https://chain-elle.systeme.io/coaching>



WENN DEIN LEERSTES GLAS
WIEDER VOLL WÄRE –
WIE WÜRDDE DEIN LEBEN IN
EINEM JAHR AUSSEHEN?

VERÄNDERUNG BEGINNT JETZT!

Unterstützung bekommst du hier: www.chain-elle.de

1:1 Trinity Embodiment Session: <https://chain-elle.systeme.io/coaching>

Impressum:
Manuela Karras
Reuterstraße 226
D-51467 Bergisch Gladbach