

# Runtergedeckelt?

## 12 Anzeichen, dass du dich im Alltag kleiner machst, als du bist.

Was erkennst du wieder? Kreuze an, was du von dir kennst. Du musst nichts bewerten. Es geht darum, dich wahrzunehmen.



- |                                                                                                 |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Du erklärst dich, obwohl niemand eine Erklärung verlangt hat.       | <input type="checkbox"/> 7. Du hältst deine Wünsche zurück, um keinen Konflikt auszulösen.                    |
| <input type="checkbox"/> 2. Du relativierst deine Erfolge.                                      | <input type="checkbox"/> 8. Du verwechselst Harmonie mit Sicherheit.                                          |
| <input type="checkbox"/> 3. Du wirst in Gegenwart bestimmter Menschen plötzlich unsicher.       | <input type="checkbox"/> 9. Du wartest auf Erlaubnis, obwohl du längst selbst entscheiden darfst.             |
| <input type="checkbox"/> 4. Du spürst zuerst, was andere brauchen, und erst später dich selbst. | <input type="checkbox"/> 10. Du wirst sehr wütend, wenn du dich nicht gehört fühlst.                          |
| <input type="checkbox"/> 5. Du sagst ja und ärgerst dich danach.                                | <input type="checkbox"/> 11. Du machst deine Arbeit kleiner, als sie ist.                                     |
| <input type="checkbox"/> 6. Du wirst leiser, sobald jemand dominant wird.                       | <input type="checkbox"/> 12. Du weißt viel über dich, kannst es im entscheidenden Moment aber nicht umsetzen. |

Deine Kreuze zeigen dir, in welchen Situationen du dich möglicherweise zurücknimmst oder über deine eigenen Bedürfnisse hinweggehst. Wähle eine Aussage, die dich besonders berührt.

## Du darfst aufhören, dich kleiner zu machen, als du bist.

Was brauche ich um an meiner Seite zu bleiben?

Welchen kleinen Schritt möchte ich gehen, um mir mehr Raum zu geben?

---

---

Das ist eine Reflexionshilfe, keine Diagnose. Die Anzeichen können verschiedene Ursachen haben.

MANUELA KARRAS – <https://chain-elle.de>