

seeleboxer®

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN FÜR SEELISCHES GLEICHGEWICHT

Dieser Fragebogen hilft dir, deine inneren Muster, Gefühle und Strategien besser zu verstehen. Es geht nicht um Diagnosen, sondern um Selbsterkenntnis – darum, wie du mit Stress, Nähe, Gefühlen und Druck umgehst. Die Fragen laden dich ein, ehrlich, aber liebevoll auf dich selbst zu schauen.

1. KRAFT UND ERHOLUNG

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich spüre oft, dass mein Körper müde ist, auch wenn ich weitermache.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich innerlich leer, obwohl ich funktioniere.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich kann schlecht abschalten, selbst wenn ich Zeit hätte.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe körperliche Beschwerden, die ich auf Stress zurückführe.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich frage mich manchmal, wozu ich das alles mache.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich fremd in meinem eigenen Alltag.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich funktioniere besser, als ich fühle.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich spüre, dass mein Körper Signale sendet, die ich oft ignoriere.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe den Eindruck, meine Energie ist dauerhaft erschöpft.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. LEBENSFREUDE UND INNERE BEWEGUNG

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich habe das Gefühl, dass mir Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, egal geworden sind.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich oft schwer, als würde ich innerlich feststecken.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Ich tue Dinge nur noch, weil ich muss, nicht weil ich will.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe Schwierigkeiten, morgens aufzustehen und den Tag zu beginnen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich empfinde wenig Hoffnung, dass sich etwas verändern könnte.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich ziehe mich lieber zurück, als mit anderen zu sprechen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich oft wertlos oder schuldig.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe das Gefühl, mich selbst verloren zu haben.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich innerlich leer oder betäubt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich wünsche mir, einfach einmal nichts mehr fühlen zu müssen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. INNERE WUNDEN UND SCHUTZSTRATEGIEN

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich habe Erinnerungen oder Bilder, die plötzlich auftauchen und mich stark belasten.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mein Körper reagiert heftig auf bestimmte Situationen, auch wenn ich nicht weiß, warum.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich meide Orte oder Menschen, die mich an etwas Schlimmes erinnern.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich spüre manchmal, dass mein Körper etwas erinnert, was mein Kopf vergessen will.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich bin oft übermäßig wachsam oder angespannt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich von Geräuschen oder Bewegungen schnell erschreckt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich verliere manchmal das Zeitgefühl oder das Gefühl für meinen Körper.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich innerlich wie betäubt oder abgeschnitten.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich kann nicht gut vertrauen, weil ich Angst habe, verletzt zu werden.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Ich habe das Gefühl, dass etwas in mir noch immer in der Vergangenheit feststeckt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. ZWISCHEN HOCHS UND TIEFS

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich erlebe Phasen, in denen ich kaum schlafen muss und voller Energie bin.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich manchmal übermäßig selbstsicher oder unbesiegbar.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich neige dazu, in Hochphasen impulsiv zu handeln oder viel Geld auszugeben.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich falle nach Hochphasen in tiefe Löcher, in denen nichts mehr geht.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich wechsle zwischen Begeisterung und Hoffnungslosigkeit.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich merke, dass meine Stimmung ohne erkennbaren Grund stark schwankt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich übernehme in Hochphasen zu viele Aufgaben und verliere danach die Kraft.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe das Gefühl, mein Energiehaushalt ist schwer zu steuern.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich kann mich schwer entspannen, wenn ich in einer aktiven Phase bin.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe Angst vor den Tiefs nach den Hochs.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. GEFÜHLE UND INNERE SPANNUNGEN

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich habe Angst, verlassen zu werden, auch wenn kein Grund besteht.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich schnell verletzt oder abgelehnt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich schwanke zwischen Nähe und Rückzug in Beziehungen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Ich empfinde meine Gefühle oft als zu stark oder überwältigend.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich verliere mich leicht in intensiven Beziehungen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe das Gefühl, ich weiß manchmal nicht, wer ich bin.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich reagiere impulsiv, wenn ich mich unverstanden fühle.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich spüre eine starke Wut, die schwer zu kontrollieren ist.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich innerlich leer, wenn ich allein bin.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich schwanke oft zwischen Selbstliebe und Selbsthass.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. INNERE ANTEILE UND LEBENSMUSTER

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich habe das Bedürfnis, alles zu kontrollieren, um mich sicher zu fühlen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich neige dazu, mich zurückzuziehen, wenn mir etwas zu nah wird.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich tue viel dafür, gemocht oder gebraucht zu werden.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich spüre oft Misstrauen gegenüber anderen Menschen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich verberge meine Schwächen, um stark zu wirken.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich neige dazu, Verantwortung für andere zu übernehmen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe das Gefühl, mich ständig anpassen zu müssen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich reagiere empfindlich, wenn ich mich kritisiert fühle.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich tue mich schwer, mich verletzlich zu zeigen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



7. UMGANG MIT DRUCK UND BEDÜRFNISSEN

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich greife zu Alkohol, um mich zu entspannen oder zu vergessen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich arbeite zu viel, um nicht zu fühlen, was in mir vorgeht.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich brauche körperliche Betätigung, um meine innere Spannung zu regulieren.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich konsumiere Serien, Spiele oder Social Media, um abzuschalten.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich lenke mich mit Essen oder Verzicht vom inneren Druck ab.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich merke, dass ich unruhig werde, wenn ich nichts zu tun habe.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich nutze Sexualität, um Nähe oder Kontrolle zu spüren.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe Angst vor Stillstand, weil dann zu viel hochkommt.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich merke, dass ich von bestimmten Dingen abhängig bin.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fliehe lieber, als mich mit meinen Gefühlen auseinanderzusetzen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

8. SICHERHEIT UND INNERE RUHE

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils / teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Ich mache mir häufig Sorgen über Dinge, die eigentlich unwichtig sind.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe körperliche Symptome (Herzrasen, Enge, Zittern), ohne dass etwas passiert.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich fühle mich innerlich dauernd angespannt oder unter Druck.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich vermeide Situationen, die Angst auslösen könnten.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Ich habe das Gefühl, ständig auf der Hut sein zu müssen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich leide unter Panikattacken oder starken Angstwellen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich habe Angst vor der Angst selbst.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich kann schwer loslassen und vertrauen.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ich spüre, dass Angst in meinem Körper sitzt, auch wenn mein Kopf ruhig ist.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ABSCHLUSSREFLEXION

Was nehme ich aus diesem Fragebogen mit?

Welche Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen sind mir bewusst geworden?

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.