Ein kleiner Selbsttest
für ruhige zehn Minuten

Wie **feinfühlig** begegnest du dir selbst?

Die fünf Aspekte der Feinfühligkeit – und was sie mit deinem Umgang mit dir zu tun haben

therapie.mit.julia

Bevor du beginnst

Ein Kind braucht keine perfekten Eltern. Es braucht Erwachsene, die **da sind**, seine Signale **wahrnehmen**, sie **richtig deuten** und **zeitnah** und **angemessen** darauf antworten. Die Bindungsforschung nennt das Feinfühligkeit.

Wie mit uns umgegangen wurde, prägt oft, wie wir heute mit uns selbst umgehen. Wer früh gelernt hat, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, macht das häufig auch als Erwachsene noch. Nicht, weil etwas falsch mit uns ist, sondern weil es damals sinnvoll und schützend war.

Dieser Selbsttest ist **kein Urteil** und keine Diagnose. Er ist eine freundliche Momentaufnahme: Wo bist du dir selbst gegenüber schon feinfühlig – und wo darfst du noch sanfter werden?

So funktioniert's

Lies jede Aussage und spür kurz nach, wie sehr sie **in den letzten Wochen** auf dich zutrifft. Kreuze einen Kreis an und zähle später die Punkte:

- ◯ selten = 0
- ◯ manchmal = 1
- ◯ oft = 2

Deine Momentaufnahme

	selten	manchmal	oft
1. Da sein			
1. Ich nehme mir regelmäßig Zeit, bei mir anzukommen – ohne Handy, ohne Aufgabe.	○	○	○
2. Auch an vollen Tagen bin ich innerlich für mich selbst ansprechbar.	○	○	○
2. Wahrnehmen			
3. Ich bemerke früh, wenn mir etwas zu viel wird.	○	○	○
4. Ich spüre, wenn mein Körper mir etwas sagen will – Müdigkeit, Anspannung, Hunger.	○	○	○

	selten	manchmal	oft
3. Richtig deuten			
5. Wenn ich gereizt oder traurig bin, frage ich mich, was ich gerade eigentlich brauche.	○	○	○
6. Ich versuche, mein Verhalten zu verstehen, statt es sofort zu verurteilen.	○	○	○
4. Zeitnah reagieren			
7. Wenn ich ein Bedürfnis bemerke, kümmere ich mich bald darum, statt es auf „später“ zu schieben.	○	○	○
8. Ich mache eine Pause, bevor gar nichts mehr geht.	○	○	○

	selten	manchmal	oft
5. Angemessen reagieren			
9. Ich gebe mir, was ich brauche – nicht zu viel und nicht zu wenig.	○	○	○
10. Ich spreche mit mir so freundlich, wie ich mit einem Kind sprechen würde, das ich lieb habe.	○	○	○

Deine Auswertung

Zähle zuerst deine Punkte **pro Aspekt** zusammen (jeweils 0–4) und trage sie hier ein:

Da sein	/ 4
Wahrnehmen	/ 4
Richtig deuten	/ 4
Zeitnah reagieren	/ 4
Angemessen reagieren	/ 4
Gesamt	/ 20

Der Aspekt mit den wenigsten Punkten ist dein sanfter Wachstumsort. Dort wartet vermutlich ein Teil von dir, der früher zu wenig Antwort bekommen hat und sich heute am meisten über deine Zuwendung freut.

Was deine Punkte erzählen

0 – 7 Punkte

Du bist es gewohnt, dich hintanzustellen.

Vermutlich hast du früh gelernt, dass die Bedürfnisse anderer wichtiger sind – oder dass es sicherer ist, nicht zu viel zu brauchen. Das war einmal klug und schützend. Heute darfst du in kleinen Schritten üben, dich selbst wieder wahrzunehmen. Nicht perfekt. Nur ein bisschen öfter.

8 – 14 Punkte

Du bist auf dem Weg.

In manchen Momenten bist du schon gut bei dir, in anderen rutschst du in alte Muster – vor allem unter Stress. Das ist völlig menschlich. Schau besonders auf deinen Aspekt mit den wenigsten Punkten: Dort liegt viel Entlastung.

15 – 20 Punkte

Du hast einen freundlichen Draht zu dir.

Du nimmst dich ernst und sorgst gut für dich. Wie schön. Vielleicht magst du bewusst wahrnehmen, was dir dabei hilft – damit du es auch in schweren Zeiten wiederfindest.

Der Feinfühligkeits-Check-in

Nimm dir einmal am Tag zwei Minuten. Leg eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch und stell dir diese fünf Fragen – so liebevoll, wie du es dir als Kind gewünscht hättest:

1. **Bin ich gerade bei mir?**
   Da sein
2. **Was spüre ich – im Körper, im Gefühl?**
   Wahrnehmen
3. **Was brauche ich jetzt eigentlich?**
   Richtig deuten
4. **Was kann ich heute dafür tun?**
   Zeitnah reagieren
5. **Was wäre genug – nicht zu viel, nicht zu wenig?**
   Angemessen reagieren

Es geht nicht darum, jede Frage perfekt zu beantworten. Schon das Fragen ist eine feinfühlige Antwort an dich selbst.



Was ist beim Lesen in dir **angeklungen**?

Vielleicht ein Aha-Moment, eine Erinnerung oder einfach ein Gefühl. **Schreib mir gern** – ich freue mich über deine Nachricht.

@therapie.mit.julia

Dieser Selbsttest dient der Selbstreflexion und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Psychotherapie. Wenn es dir gerade nicht gut geht, wende dich bitte an eine Fachperson deines Vertrauens.