

Wie selbstbestimmt lebst du wirklich?

**Test & Checkliste für Frauen, die bereit sind,
aus dem Funktionieren auszusteigen**



@feelglowflow



Herzlich willkommen auf deinem Weg zu dir selbst

Du gibst jeden Tag dein Bestes – im Job, in der Familie, in Beziehungen.
Doch tief in dir spürst du: Da geht noch mehr.

Dieser Test zeigt dir, wie sehr du wirklich du selbst bist – und wo du dich noch
von Erwartungen, Abhängigkeiten oder alten Mustern zurückhältst.

Finde heraus, wo du gerade stehst – und welche Schritte dich in deine volle
Größe führen.

"Hallo, ich bin Anna-Katharina."

Ich selbst habe jahrelang das Leben der anderen gelebt. Ich habe genau gespürt, was andere von mir erwarten und brauchten, um glücklich zu sein. Nur leider habe ich mich dabei selbst vergessen bis nichts mehr ging. Ich hatte wahnsinnigen Respekt vor Konflikten aus Angst vor Ablehnung und Verlassen werden. Ich kannte weder meine Bedürfnisse noch meine Grenzen. Mit meinen Gefühlen war ich nur in Extremsituationen verbunden und dann hilflos ausgeliefert. Ich habe mich als Opfer gefühlt, das nichts im Leben verändern kann. Doch dann kam mein zweites Leben. Ich erblühte nicht nur in meiner Weiblichkeit, sondern ich entdeckte mich neu. Ich fing an mich zu spüren, meinen Körper und meine Grenzen. Ich übte meine Gefühle zu fühlen und mein Nervensystem zu regulieren. Ich löste alte Muster und Glaubenssätze auf, um mir das Leben zu erschaffen, von dem ich träume. Natürlich hat mein Leben immer wieder Herausforderungen für mich, doch daran wachse ich, weil ich mich selbst führen kann. Ich habe Verantwortung übernommen für mich und meine Bedürfnisse.

"Was ich kann, kannst du auch!"

So startest du am besten:

Mache zuerst den Test, um einen ersten Eindruck zu erhalten, was dein Ausgangspunkt ist. Wenn du merkst, du möchtest noch tiefer einsteigen, dann kannst du dir die Checkliste zur Hand nehmen. Kreuze an, was auf dich zutrifft. Bitte antworte intuitiv. Es gibt kein richtig oder falsch. Dieser Test zeigt dir nur, wo du gerade stehst.

Wenn du spürst, dass ist genau das, was du brauchst, um mehr in deine Selbstbestimmung zu kommen, dann empfehle ich dir von Herzen mein passendes Workbook zum Thema.

Teste deine Selbstbestimmung



1. Wie oft sagst du Ja, obwohl du ein Nein fühlst?

- ☐ fast immer
- ☐ oft
- ☐ manchmal
- ☐ selten
- ☐ fast nie

2. Wie sehr beeinflusst es dich, was andere über dich denken?

- ☐ sehr stark
- ☐ stark
- ☐ etwas
- ☐ kaum
- ☐ gar nicht

3. Wie schnell übernimmst du Verantwortung für Dinge, die eigentlich nicht deine sind?

- ☐ sofort / fast immer
- ☐ häufig
- ☐ manchmal
- ☐ selten
- ☐ nie

4. In welchen Momenten verlierst du dich am meisten?

(Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ in Beziehungen
- ☐ im Job
- ☐ in der Familie
- ☐ in Konflikten
- ☐ wenn andere Erwartungen an mich haben
- ☐ wenn ich müde bin / keine Energie habe

5. Welche Formulierung trifft dich am meisten?

- ☐ „Ich muss stark sein.“
- ☐ „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- ☐ „Ich muss funktionieren.“
- ☐ „Ich darf nicht zu viel sein.“
- ☐ „Ich halte lieber aus, als Grenzen zu setzen.“

6. Wie gut spürst du aktuell deine Bedürfnisse?

- ☐ kaum
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ gut
- ☐ sehr klar

7. Wie leicht fällt es dir, Grenzen freundlich, aber klar zu kommunizieren?

- ☐ überhaupt nicht
- ☐ schwer
- ☐ geht so
- ☐ meistens gut
- ☐ leicht

8. Wie oft handelst du bewusst so, wie dein zukünftiges Selbst handeln würde?

- ☐ nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft



So wertest du deinen Test aus

Bitte notiere dir zu jeder Frage die entsprechende Punktzahl.

Bei Fragen zu 1–4 (Anpassungsmuster):

fast immer = 5

oft = 4

manchmal = 3

selten = 2

fast nie = 1

→ Je mehr Punkte, desto stärker bist du noch im angepassten Ich verankert.

Bei Fragen zu 5–8 (Selbstbestimmung):

Hier wird die Punkteverteilung umgedreht, weil höhere Selbstbestimmung weniger Punkte bedeutet.

sehr klar / leicht / sehr oft = 1

gut / oft / meistens gut = 2

manchmal = 3

selten / schwer = 4

kaum / nie / überhaupt nicht = 5

→ Je weniger Punkte, desto stärker ist deine Verbindung zu deinem selbstbestimmten Ich.

► So berechnest du deinen Gesamtwert

1. Rechne zuerst die Punkte von Fragen 1–4 zusammen.

2. Dann addiere die Punkte von Fragen 5–8.

3. Addiere beide Summen → Gesamtpunktzahl (8–40 Punkte)



Auswertung

Was deine Punktzahl bedeutet:

8–16 Punkte – Du bist bereits auf deinem Weg in die Selbstbestimmung

Du hast schon vieles erkannt und lebst intuitiv aus deinem neuen Ich heraus.
Du spürst deine Bedürfnisse, kannst deine Grenzen gut formulieren und triffst Entscheidungen zunehmend für dich statt für andere.

Was jetzt wichtig wird:

- alte Muster endgültig loslassen
- klare Verantwortungsabgrenzung
- Selbstführung stärken

Du stehst am Beginn einer neuen Identität, die wachsen will.

17–28 Punkte – Du stehst an einer Schwelle zwischen alt und neu

Du kennst beide Seiten: das angepasste Mädchen und die selbstbestimmte Frau in dir.
Manchmal gelingt dir Selbstführung, manchmal fällst du in alte Muster zurück.

Das ist kein Rückschritt — das ist der ganz normale Übergang.

Was jetzt wichtig wird:

- innere Klarheit
- stärkenorientierte Routinen
- Umgang mit Konflikten / Spannungen
- Nervensystem-Regulation

Du bist genau an dem Punkt, an dem echte Veränderung beginnt.

29–40 Punkte – Du lebst noch stark im Anpassungsmuster

Du spürst dich oft wenig, triffst Entscheidungen aus Angst oder Pflichtgefühl und gehst über deine Grenzen, um Harmonie zu bewahren.
Das fühlt sich anstrengend, verwirrend oder fremdgesteuert an.

Das Gute:

Nichts davon ist dein Charakter. Es sind Muster, die du gelernt hast — und wieder verlernen kannst.

Was jetzt wichtig wird:

- Sicherheit im Nervensystem
- Kontakt zu deinen Bedürfnissen
- Grenzen spüren und setzen
- Identität klären („Wer bin ich ohne Erwartungen?“)

Du musst das nicht alleine tun — es ist ein Weg, der sanft und in deinem Tempo gehen darf.



Dein persönlicher Selbstbestimmungs-Kompass

Du hältst jetzt nicht einfach ein Testergebnis in der Hand.

Du hältst einen Moment der Klarheit fest – einen ehrlichen Blick darauf, wo du auf deinem Weg zwischen Anpassung und Selbstbestimmung gerade stehst.

Dieser Kompass zeigt dir keine Bewertung.

Er zeigt dir eine Richtung. Eine Richtung zurück zu dir.

Zu deinen Bedürfnissen.

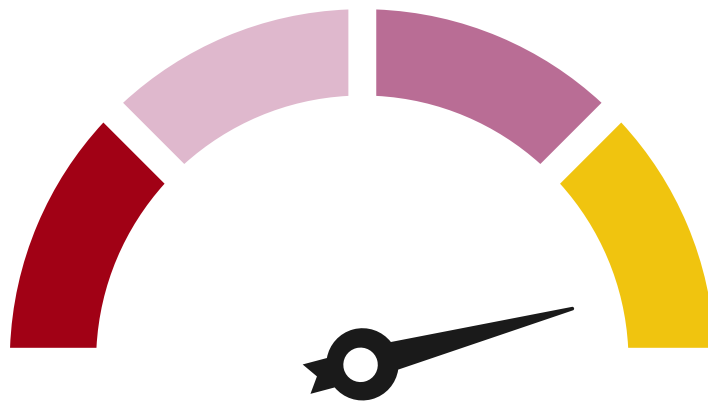
Zu deiner Stimme.

Zu deinem eigenen, inneren Raum.

Nimm dir einen Moment Zeit, um dein Ergebnis wirklich zu fühlen.

Und dann lies weiter:

Hier findest du deinen nächsten, passenden Schritt.



- **0–12 Punkte:**
Zone 1 – starke Anpassung
Du hast dich lange selbst zurückgenommen.
- **13–20 Punkte:**
Zone 2 – erwachende Selbstbestimmung
Du spürst Veränderung, aber zweifelst noch.
- **21–28 Punkte:**
Zone 3 – aktive Entwicklung
Du bist auf dem Weg und möchtest stabiler werden.
- **29–36 Punkte:**
Zone 4 – verkörperte Selbstbestimmung
Du lebst bereits viele Aspekte deiner Wahrheit.



Dein Ergebnis

0–12 Punkte

Du hast dich lange angepasst.

Du hast viel geleistet, viel gehalten und oft mehr Rücksicht genommen als gut für dich war.
Das ist keine Schwäche – es ist ein Muster, das dich einmal geschützt hat.

Dein nächster Schritt:

✦ Workbook „Dein Fundament für ein selbstbestimmtes Leben“

→ Perfekt, um Bedürfnisse zu klären, Grenzen zu setzen & dich wieder mit dir zu verbinden.

13–20 Punkte

Du bist wach geworden – aber noch unsicher.

Du spürst bereits, dass du nicht mehr in alten Rollen bleiben möchtest.

Das ist der Moment, in dem Orientierung und Reflexion unglaublich wertvoll werden.

Dein nächster Schritt:

✦ Audiokurs „Zurück zu mir“

→ Für tiefe Selbsterkenntnis, innere Sortierung und ein erstes bewusstes Neu-Ausrichten.

21–28 Punkte

Du bist auf dem Weg – jetzt geht es um Stabilität.

Du erkennst deine Muster und triffst bereits bewusstere Entscheidungen.

Jetzt brauchst du vor allem innere Sicherheit, damit deine Erkenntnisse tragfähig werden.

Dein nächster Schritt:

✦ Selbstlernkurs „Dein Körper - deine Kraft“

→ Für emotionale Stabilität, Körperregulation & geerdete Selbstbestimmung.

29–36 Punkte

Du bist schon sehr selbstbestimmt – jetzt kommt Tiefe.

Du gehst deinen Weg bewusst.

Jetzt geht es darum, deine Identität zu vertiefen, zu verkörpern und sichtbar zu werden.

Dein nächster Schritt:

✦ Gruppenprogramm

→ Für echte Identitätsarbeit, Transformation & ein Leben, das deiner inneren Wahrheit entspricht.



Checkliste Selbstbestimmung

Wie selbstbestimmt lebst du? Kreuze an, was auf dich zutrifft.

GRENZEN

- ☐ Ich kann "Nein" sagen, auch wenn ich die Bedürfnisse anderer spüre
- ☐ Ich spüre "mein Nein" im Körper statt im Kopf
- ☐ Ich kommuniziere meine Grenzen
- ☐ Ich achte Grenzen anderer Menschen

RÄUME

- ☐ Ich pflege regelmäßig meine Räume (aussortieren, aufräumen, reinigen)
- ☐ Ich kann meine Energie beeinflussen
- ☐ Ich verlasse negative Umfeldler
- ☐ Ich spüre Energien in anderen Räumen und bin mir meiner eigenen bewusst

GEFÜHLE

- ☐ Ich fühle alle meine Gefühle (auch vermeintlich negative)
- ☐ Ich kann unterscheiden zwischen eigenen und fremden Gefühlen.
- ☐ Ich halte unangenehme Gefühle aus
- ☐ Ich weiß, wie ich mit meinen Gefühlen "sinnvoll" umgehe

NERVENSYSTEM

- ☐ Ich spüre mich in meinem Körper
- ☐ Ich kenne meinen Zustand (Kampf-/Fluchtmodus, Starre, Anpassung)
- ☐ Ich kann mich selbst regulieren
- ☐ Ich merke, wenn ich nur funktioniere
- ☐ Ich bin in der Lage, mir Unterstützung zu holen

GESUNDHEIT

- ☐ Ich gönne mir regelmäßig Pausen
- ☐ Ich stille meine Grundbedürfnisse
- ☐ Ich ehre meinen Körper als Freund, Kompass, Zuhause meiner Seele
- ☐ Ich berühre mich selbst liebevoll
- ☐ Ich räume mir bewusst Zeit für meine Hygiene ein (Körper, Nervensystem)

FINANZEN

- ☐ Ich kenne meine Ein- & Ausgaben
- ☐ Ich verdiene mein eigenes Geld
- ☐ Ich Sorge für mein Alter vor
- ☐ Ich bin schuldenfrei
- ☐ Mein Verhältnis zu Geld ist positiv
- ☐ Ich entscheide über meine Investitionen und Ausgaben selbst

Hinweis zur Auswertung: Je mehr Kreuze du gemacht hast, desto selbstbestimmter lebst du dein Leben.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, widme dich jetzt dem passenden Workbook.



und jetzt?

Wenn Du spürst, es braucht noch mehr, dann möchte ich dich herzlich dazu einladen, dir meine Angebote zum Fundament der Selbstbestimmung zu holen.

Alle weiteren Infos findest du hier:

<https://anna-katharina-pohl.de>

Direkt buchen und sofort loslegen:

Workbook: <https://www.copecart.com/products/b70b4c9c/checkout>

Audiokurs: <https://copecart.com/products/a820e209/checkout>

Onlinekurs: <https://copecart.com/products/e4ace918/checkout>

**„Egal, wo du stehst: Du bist bereits auf deinem Weg.
Dieser Test zeigt keine Fehler – sondern Möglichkeiten.
Dein Ergebnis ist kein Urteil.
Es ist eine Einladung.“**

Eine Einladung, dich selbst wieder ernst zu nehmen.

Deine Bedürfnisse zu würdigen.

Und den nächsten Schritt in Richtung Selbstbestimmung bewusst zu wählen.

Ich bin an deiner Seite, wenn du möchtest.

Immer dann, wenn du bereit bist.

Feel, glow, flow

Anna-Katharina



Impressum

Anna-Katharina Pohl
Invalidenstraße124
10115 Berlin

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Das Werk einschliesslich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Anna-Katharina Pohl. Alle Rechte, einschließlic der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.