

Vom Funktionieren zurück zu Dir selbst

Entdecke, wo du dich
noch anpasst -
und wie
Selbstbestimmung
beginnt

Für Frauen, die funktionieren – aber sich selbst
wiederfinden wollen.



Herzlich willkommen auf deinem Weg zu dir selbst

Du funktionierst. Im Job. In Beziehungen. Im Alltag.

Und trotzdem gibt es diesen Teil in dir, der spürt: So wie bisher möchtest du nicht weiterleben.

Vielleicht bist du oft erschöpft, obwohl „eigentlich alles okay“ ist. Vielleicht verlierst du dich in Beziehungen. Vielleicht hält dein Körper längst Spannungen, Müdigkeit oder Unruhe fest.

Dieser Test hilft dir zu erkennen, wie sehr du dich gerade aus Anpassung statt aus echter Selbstführung heraus bewegst.

Nicht, um dich zu bewerten. Sondern um dich wieder besser zu verstehen.

"Hallo, ich bin Anna-Katharina."

Ich kenne diesen Zustand selbst.

Jahrelang habe ich funktioniert, Erwartungen erfüllt und versucht, alles „richtig“ zu machen – während ich mich innerlich immer weiter von mir selbst entfernt habe.

Mein Körper reagierte längst. Aber ich verstand die Signale nicht.

Erst als ich begann, mein Nervensystem, meine Gefühle und meine Beziehung zu mir selbst wirklich zu verstehen, veränderte sich etwas.

Nicht perfekt. Aber echter.

Heute begleite ich Frauen genau auf diesem Weg: raus aus dem Funktionsmodus – hinein in verkörperte Selbstführung.

"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 Hinweise 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.

Teste deine Selbstführung



1. Ich merke oft erst im Nachhinein, dass ich eigentlich über meine Grenzen gegangen bin.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

2. Ich übernehme schnell emotional Verantwortung für andere Menschen und ihre Gefühle.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

3. Obwohl äußerlich vieles „gut“ aussieht, fühle ich mich innerlich oft erschöpft oder leer.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

4. Ich denke viel nach, analysiere Situationen – aber weiß oft trotzdem nicht, was ich wirklich fühle.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

5. Ich wünsche mir Nähe und Verbindung, verliere mich in Beziehungen aber schnell selbst.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

6. Mein Körper zeigt mir durch Müdigkeit, Anspannung, Essen, Schlaf oder Unruhe, dass etwas nicht stimmt.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

7. Ich habe oft das Gefühl, stark sein zu müssen – auch wenn ich mich innerlich eigentlich nach Halt sehne.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)

8. Ein Teil von mir spürt: So wie bisher kann es nicht weitergehen.

- ☐ trifft gar nicht zu (1)
- ☐ selten (2)
- ☐ manchmal (3)
- ☐ oft (4)
- ☐ fast immer (5)



Was deine Punktzahl bedeutet

8–16 Punkte

„Du funktionierst vermutlich stärker, als du fühlst.“

Du hast möglicherweise gelernt, Bedürfnisse, Gefühle oder Überforderung lange zu übergehen.

Nach außen wirkst du wahrscheinlich stabil und belastbar — doch vieles läuft eher über Kontrolle, Anpassung oder Funktionieren als über echte Verbindung zu dir selbst.

Oft beginnt genau hier der Weg zurück: Nicht erst dann, wenn alles zusammenbricht — sondern wenn du beginnst, dich selbst wieder wahrzunehmen.

17–28 Punkte

„Du beginnst zu merken, dass Funktionieren dich von dir selbst entfernt.“

Ein Teil von dir spürt bereits deutlich: So wie bisher geht es nicht weiter.

Du reflektierst viel, verstehst Zusammenhänge — und trotzdem fällt es dir schwer, wirklich bei dir zu bleiben. Vielleicht schwankst du zwischen:

- Kontrolle und Erschöpfung
- Nähe und Rückzug
- Stärke und innerer Überforderung

Das ist kein persönliches Versagen. Oft zeigt sich hier ein Nervensystem, das lange auf Anpassung und Sicherheit im Außen trainiert wurde.

29–40 Punkte

„Dein System ruft nach echter Veränderung.“

Du bist vermutlich an einem Punkt angekommen, an dem dein Körper, deine Emotionen oder deine Beziehungen dir deutlich zeigen: Etwas will sich verändern.

Du hast lange funktioniert, getragen und dich angepasst — doch innerlich wächst der Wunsch, dich selbst wieder wirklich zu spüren.

Nicht noch mehr Wissen wird jetzt entscheidend sein. Sondern:

- Verbindung zu deinem Körper
- emotionale Sicherheit
- verkörperte Selbstführung
- das Gefühl, dich selbst innerlich halten zu können

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



6 Hinweise, dass du gerade eher aus Anpassung als aus Selbstführung lebst

Kreuze an, was auf dich zutrifft.

HINWEIS 1

Du spürst oft erst im Nachhinein, dass dir eigentlich alles zu viel war.

- ☐ Anpassung: Du funktionierst weiter.
- ☐ Selbstführung: Du bemerkst Überforderung früher und nimmst sie ernst.

HINWEIS 4

Du hältst lange aus, obwohl dein Körper längst Signale sendet.

- ☐ Anpassung: „Ich muss funktionieren.“
- ☐ Selbstführung: „Mein Körper darf mitentscheiden.“

HINWEIS 2

Du fühlst dich schnell verantwortlich für die Stimmung anderer Menschen.

- ☐ Anpassung: Harmonie sichern.
- ☐ Selbstführung: Verbindung ohne Selbstverlust.

HINWEIS 5

Du wünschst dir Nähe, verlierst dabei aber oft dich selbst.

- ☐ Anpassung: Sicherheit über Bindung.
- ☐ Selbstführung: Sicherheit in dir selbst.

HINWEIS 3

Du analysierst deine Gefühle mehr, als sie wirklich zu fühlen.

- ☐ Anpassung: Kontrolle über Verstehen.
- ☐ Selbstführung: Verbindung über Wahrnehmung.

HINWEIS 6

Du wirkst stark – fühlst dich innerlich aber oft erschöpft oder leer.

- ☐ Anpassung: Die Rolle halten.
- ☐ Selbstführung: Echt statt perfekt.



Und jetzt?

Wenn du beim Lesen gemerkt hast:

„Das bin wirklich ich.“

dann liegt die Lösung nicht darin, dich noch mehr zusammenzureißen.

Sondern darin zu verstehen, warum dein Nervensystem, deine Beziehungsmuster und dein Körper so reagieren, wie sie reagieren.

Genau darum geht es in meiner Masterclass:

„ Ausstieg aus dem Drama-Dreieck- warum starke Frauen im Rettermodus landen. "

Dort zeige ich dir:

- warum Anpassung oft ein Schutzmechanismus ist
- weshalb dein Körper reagiert
- warum Wissen allein nichts verändert
- und wie du beginnst, dich wieder sicher in dir selbst zu fühlen.

Weitere Informationen zur Masterclass findest du hier:

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

- feel, glow, flow -
deine 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, einschliesslich 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.