

# Wohlfühl **EXTRA**

Ein Magazin von **FÜRSIE**



## *Mein starkes ICH!*

Mit Homöopathie  
Körper & Seele stärken





### So machen Sie den Test:

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen in Ruhe durch und kreuzen Sie an, wie zutreffend sie Ihre Persönlichkeit und jetzige Situation beschreiben. Zum Schluss übertragen Sie die Punktzahl in die Auswertung.



# Wie viel Power steckt in mir?

Wer wagt, gewinnt. Die alte Weisheit stimmt genau. Denn es ist nie zu spät, frischen Wind in sein Leben zu bringen

**E**s muss ja nicht gleich ums Auswandern gehen. Weniger existenzielle Entscheidungen, für die man nicht ganz so viel Risikofreude benötigt, tun's auch. Und doch ist es genau diese Eigenschaft, die man schnell wieder einpackt, wenn es darum geht, Wünsche zu verwirklichen oder in eigener Sache aktiv zu werden. Sei es eine Geschäftsidee, die Überlegung, vielleicht noch mal im Job durchzustarten oder ein ungewöhnliches Hobby anzufangen: Die Lust wäre da, was zu wagen – aber dann traut man sich nicht. Weil man sich mit Gegenargumenten demotiviert, nach dem Motto „Ach, das wird doch eh nichts“. „Das Einzige, was dann bleibt, ist Frust, weil man ewig seinen Träumen hinterherläuft. Doch Mut ist erlernbar, und zwar sehr gut!“, so die Bremer Psychologin Bea Engelmann ([www.zum-glueck-gecoacht.de](http://www.zum-glueck-gecoacht.de)). Die Expertin, die auch als Coach arbeitet, hat exklusiv einen Stufen-Test entwickelt, der hilft, persönliche Stärken zu erkennen und zu entwickeln. Denn in jedem von uns steckt so viel mehr. Dazu gibt es Tipps und Impulse, um Schritt für Schritt seine Träume zu verwirklichen.



**1** Ich lasse mich nicht von den Erwartungen anderer lenken, sondern bleibe mir selbst treu.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total



**2** Ich bin ein bisschen wie Pippi Langstrumpf und lebe mein Leben nach meiner Façon.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total

**3** Hin und wieder ermutige ich mich selbst, denn das tut mir wirklich gut. Vor allem dann, wenn ich überlege, was ich schon alles so geschafft habe in meinem Leben.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total



**4** Ich kann gut Entscheidungen treffen, denn ich weiß, dass ich ganz viel zu gewinnen habe.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**5** Ich bin authentisch und denke: „Ich bin ich, und das ist gut so!“

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**6** Meine Ängste kenne ich gut.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**7** Ich kann aus dem Stegreif fünf meiner Stärken aufzählen.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**8** Der Spruch „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum“ gefällt mir so sehr, dass ich tatsächlich versuche, meinen Traum zu leben.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**9** Meine Ängste tabuisiere ich nicht.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**10** Wenn mal was schief läuft, ist das für mich kein Grund für Selbstzweifel, denn ich weiß: „Ich darf auch Fehler machen!“

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**11** Mir fällt es leicht, meine Pläne liebevoll-wohlwollend und kritisch zu hinterfragen, damit ich sie umsetzen kann.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**12** Ich kehre meine Interessen, Wünsche und Träume nicht unter den Teppich, damit alles harmonisch bleibt. Wenn ich von Herzen gern etwas ändern wollte, würde ich das tun – natürlich, ohne dabei rücksichtslos zu sein.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**13** Mut ist eine wichtige Kraft, die mich im Leben antreibt.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**14** Ich schreibe manchmal einen Wunschzettel, damit ich meine Träume fest vor Augen habe.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**15** Ich nehme mir bewusst Zeit für meine Träume und Sehnsüchte, denn ich weiß, dass meine Lebenszeit kostbar ist.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**16** Ich habe ein kleines, aber feines „Sicherheitsnetz“ von Menschen, die immer zu mir stehen und für mich da sind.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**17** Wenn ich weiß, was ich will, fällt es mir leicht, mein Vorhaben in die Tat umzusetzen.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**18** Ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben, mir fehlt nichts zu meinem Glück.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**19** Damit ich meine Träume wahr machen und meine Ziele erreichen kann, gehe ich manchmal sehr analytisch vor.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**20** Ich setze mich mit meinen Ängsten auseinander.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total



**21** Mir ist es ein Anliegen, dass ich mein Leben so lebe, wie ich es möchte – mit den Menschen an meiner Seite, die mir wichtig sind und denen ich wichtig bin.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total

**22** Es ist mir wichtig, dass ich Visionen und Ziele in meinem Leben habe.

- stimmt gar nicht  stimmt etwas  
 stimmt überwiegend  stimmt total



**23** Ich bin mutig genug,  
mein Leben nach meinen  
Vorstellungen zu gestalten.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total

**24** Ich mag mich so,  
wie ich bin.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total

**25** Wenn ich mich ent-  
schließe, ein Vorhaben  
zu realisieren, dann starte ich  
ganz bewusst mit einer Art Kick-  
off-Meeting in mein eigenes  
Projekt. Ich finde es wichtig, mir  
dafür Zeit zu nehmen, um erfolg-  
reich ans Ziel zu kommen.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total

**26** Ich weiß, was meine  
Angst mir sagen will.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total

**27** Ich glaube an mich und  
verliere nicht so schnell  
den Mut, auch wenn etwas nicht  
gleich auf Anhieb klappt.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total

**28** Ich habe ein gesundes  
Selbstvertrauen.

- stimmt gar nicht     stimmt etwas  
 stimmt überwiegend     stimmt total



### So werten Sie den Test aus:

Die Punktzahlen: stimmt gar nicht = 0 Punkte  
stimmt etwas = 1 Punkt  
stimmt überwiegend = 2 Punkte  
stimmt total = 3 Punkte

Die Stufe, bei der Sie die meisten Punkte haben, beschreibt  
Ihren derzeitigen Stärken-Status. Wenn Sie bei zwei oder  
mehreren Stufen eine gleich hohe Punktzahl haben, lesen  
Sie bitte bei allen zutreffenden Texten nach.

#### Bedenken-Stufe

Aussagen 6, 9, 20, 26: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

#### „Eigentlich“-Stufe

Aussagen 1, 12, 18, 23: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

#### Traum-Stufe

Aussagen 8, 14, 15, 22: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

#### Selbstvertrauen-Stufe

Aussagen 7, 10, 24, 28: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

#### Wachstums-Stufe

Aussagen 11, 17, 19, 25: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

#### Entscheidungs-Stufe

Aussagen 3, 4, 16, 27: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

#### Mut-Stufe

Aussagen 2, 5, 13, 21: \_\_\_\_\_ von max. 12 Punkten

### Die Bedenken-Stufe: Zweifel und Angst hinterfragen!

Augen zu und durch – egal, was passiert! Sie wissen:  
Solche „Draufgänger“-Mottos sind nichts für Sie. Der  
momentan bestimmende Grundton Ihres Lebens geht  
eher in Richtung Vorsicht, Zweifel, Angst. Das ist nicht  
verkehrt. Schließlich ist Angst (mitsamt ihren Facetten)  
eine Basis-Emotion, die unsere Sinne schärft. Nimmt  
sie jedoch überhand, bremst sie unsere Entscheidungs-  
fähigkeit aus. Wir sind dann nicht mehr frei, so zu agie-  
ren, wie wir es möchten. Um das zu vermeiden, ist es  
nun wichtig, in einen Dialog mit seinen Ängsten und  
Bedenken zu treten. Fragen Sie sich, was die dahinter-  
liegende Botschaft ist. Oder anders gesagt: Was wollen



Ihre Ängste Ihnen sagen? Für welches ungehörte Bedürfnis stehen sie? Es lohnt sich, ihnen auf die Spur zu kommen. Schon, um zu sehen, dass sie beherrschbar sind, und um mehr über seine Wünsche zu erfahren.

Vervollständigen Sie den Satz mit drei Antworten: Ich überwinde meine Bedenken, weil ich gern ...

### Die „Eigentlich“-Stufe: Träume nicht immer vertagen

Der Begriff Komfortzone passt auch prima, weil er die mollige Gemütlichkeit, in der Sie es sich gut gehen lassen, perfekt beschreibt. Ist ja auch verständlich: Wer weiß, wie alles läuft, fühlt sich sicher. Und Beständigkeit ist gut – allerdings sollte man die Bereitschaft zum Wandel nie aufgeben. Neue Wege gehen? Eigentlich schon, aber ... Mal was wagen? Warum eigentlich nicht, doch ... Wer immer im „Eigentlich“-Modus verharrt und Risiken auf Distanz hält, beraubt sich der Chance, an sich zu wachsen. Verschieben Sie Ihre Träume nicht mehr! Fragen Sie sich, welche drei Dinge Sie erleben möchten. Wenn es etwas gibt, das Sie tun möchten, überlegen Sie konkret, wie Sie es realisieren können.

Vervollständigen Sie den Satz mit drei Antworten: Eigentlich möchte ich liebend gern ...

### Die Traum-Stufe: Fantasie und Kreativität wecken

Walt Disney hatte das wundervolle Lebensmotto: „If you can dream it, you can do it!“ Es steht dafür, dass man all das erreichen kann, wovon man träumt. Das ist ein großes Thema, welches Sie umtreibt und dem Sie ruhig noch mehr Raum geben können. Dabei kommt es auch nicht darauf an, den Weg zu seinen Zielen schon vor Augen zu haben. In Ihren Träumen spielen Sie einfach nur viele Facetten durch, lassen die Fantasie regieren. Das entspannt, macht kreativ und flexibel. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Träume. Ideal ist es, zu Hause eine kleine Traumecke einzurichten. Machen Sie Träumen zum Ritual, aus dem Sie Kraft und Inspiration ziehen.

Vervollständigen Sie den Satz mit drei Antworten: Schon immer habe ich davon geträumt, ...

### Die Selbstvertrauen-Stufe: Stärken und Grenzen ausloten

Um seine Ziele und Wünsche angehen zu können, ist es wichtig, Bewusstsein für sich und Vertrauen in sich zu haben. Und zwar eine große Portion davon. Lernen Sie kennen, was in Ihnen steckt, Ihre Werte, Ressourcen und Kompetenzen. Aber auch Ihre persönlichen Grenzen. Wer sich realistisch einschätzen kann, bekommt einen klaren Zugang zu seinem Mut-Level. Machen Sie Ihre Eigenschaften sichtbar, indem Sie diese auf bunten Kärtchen notieren. Pro Karte eine Stärke, wie etwa Verlässlichkeit, Loyalität, Optimismus. Die Karten hängen Sie sich so in Ihre Wohnung, dass sie Sie täglich

„anlachen“. Wenn Ihnen das schwerfällt, dann fragen Sie Ihre Familie, Freunde und Kollegen, was diese als Ihre Stärken bezeichnen würden. Das ist sehr ermutigend und tut unheimlich gut!

Vervollständigen Sie den Satz mit möglichst vielen Ihrer positiven Charaktereigenschaften: Ich weiß, dass ich wirklich gut ...

### Die Wachstums-Stufe: Mit kluger Analyse weiterkommen

Analysieren, prüfen, abwägen – das klingt zwar nach schrecklich viel Theorie und Technik, doch ohne konkrete und realistische Planung platzt selbst der begeisterndste Traum ruck, zuck wie eine Seifenblase. Werden Sie zur Projektmanagerin in eigener Sache? Wie viele Etappen bringen mich meinem Ziel näher? Was bringe ich an Ressourcen und Fähigkeiten mit? Worauf muss ich achten, was verbessern, woran denken? Betrachten Sie an dieser wichtigen Schnittstelle zwischen Traum und Wirklichkeit Ihre Pläne wie ein wohlwollender Kritiker, inklusive aller Chancen und Risiken.

Vervollständigen Sie den Satz mit drei Antworten: Wenn ich einen Plan erstelle, dann kann ich ...

### Die Entscheidungs-Stufe: Jetzt oder nie – mit Unterstützung

Machen oder bleiben lassen? Mutig sein oder warten? Sie haben schon einen weiten Weg zurückgelegt, sich Ihre Träume, Stärken und Kompetenzen bewusst gemacht und Selbstvertrauen getankt. Überlegen Sie, was Sie bereits alles geschafft haben, welche Pfade Sie gewählt haben und wann Sie in Ihrem Leben voller Zuversicht vorgegangen sind. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie mutig sind. Dann holen Sie sich aktiv Unterstützung von Menschen in Ihrem Umfeld, die Ihnen ermutigend zur Seite stehen und die Sie auffangen.

Vervollständigen Sie den Satz mit drei Antworten: Es ist schön, dass ich ein persönliches Sicherheitsnetz habe. Dazu gehören ...

### Die Mut-Stufe: Mit Pippi-Longstrumpf-Attitüde nach vorn

Sie haben durch gute Erfahrungen gelernt, dass es sich lohnt, Einsatz zu zeigen. Dass man eigentlich nur gewinnen kann. Ein bisschen sind Sie deshalb wie Pippi Langstrumpf, die sich ihre Welt so macht, wie sie ihr gefällt. Sie können sich entfalten und entwickeln und sich der Unterstützung durch Ihr Umfeld sicher sein. Genießen und wertschätzen Sie dieses gute Gefühl. Und es ist wie immer im Leben: Nichts ist ein Zustand, alles ist ein Prozess – bleiben Sie also mutig in den kleinen und großen Dingen des Lebens.

Vervollständigen Sie den Satz mit drei Antworten: Weil es sich so gut anfühlt, mutig zu sein, werde ich ...