



EIN KLEINER SELBSTCHECK

Fühlen statt funktionieren

Für Frauen, die im Alltag viel tragen,
viel schaffen - und sich selbst dabei manchmal kaum noch spüren.

7 leise Zeichen, dass du dich selbst aus dem Blick verloren hast - mit
Reflexionsfragen und einem ersten Moment zurück zu dir.



Synke Gruß
TIEFENRAUM

EIN PAAR PERSÖNLICHE WÖRTE

Schön, dass du da bist.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, nach außen weiterzumachen, obwohl sich innen längst vieles eng anfühlt.

Über viele Jahre haben Ängste meinen Alltag stark bestimmt. Trotzdem habe ich organisiert, getragen, durchgehalten und für andere funktioniert. Nicht, weil ich nichts gefühlt habe - sondern weil das Funktionieren lange meine Art war, weiterzugehen.

Irgendwann wurde mir klar: Ich kann versuchen, all das weiter zurückzuhalten. Aber mein Leid war so groß, dass ich bereit war, mir anzuschauen, was in mir gesehen und gefühlt werden wollte. Diese Bereitschaft begleitet mich bis heute.

Dieser Selbstcheck möchte dir nicht sagen, was mit dir „nicht stimmt“. Er lädt dich ein, für einen Moment langsamer zu werden und ehrlich wahrzunehmen: Wie geht es mir eigentlich - unter all dem, was ich jeden Tag leiste?

Nimm dir zehn ruhige Minuten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Du musst nichts verändern und nichts sofort lösen.

Von Herzen
Synke

BEVOR DU BEGINNST

Funktionieren ist nicht falsch.

Funktionieren kann eine große Fähigkeit sein. Es hilft uns, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Problematisch wird es erst, wenn es kaum noch einen anderen Zustand gibt. Wenn du sehr gut weißt, was zu tun ist - aber immer weniger spürst, was du selbst brauchst. Wenn dein Körper längst Signale sendet, während dein Kopf noch sagt: Es geht schon.

Vielleicht war dein Funktionieren einmal genau das, was du gebraucht hast.
Du musst es deshalb nicht bekämpfen. Du darfst anfangen, es zu verstehen - und daneben wieder mehr Raum für dich selbst entstehen lassen.

Eine kleine Standortbestimmung

Lies die folgenden sieben Zeichen langsam. Halte nicht nur im Kopf nach einer Antwort Ausschau. Beobachte auch, was dein Körper macht: Wird etwas weit, eng, unruhig oder still?

Du musst dich in keinem Zeichen vollständig wiedererkennen. Manchmal reicht ein einziger Satz, der innerlich hängen bleibt.

WAS ERKENNST DU BEI DIR?

Sieben leise Zeichen

1

„Alles gut“ kommt sehr schnell.

Du antwortest automatisch, bevor du überhaupt geprüft hast, wie es dir wirklich geht.

2

Du bemerkst dich oft erst spät.

Müdigkeit, Anspannung oder Überforderung spürst du häufig erst, wenn dein Körper sehr deutlich wird.

3

Für andere bist du sofort da.

Du erkennst schnell, was andere brauchen. Deine eigenen Bedürfnisse bleiben dagegen oft unklar oder warten.

4

Ruhe fühlt sich nicht nur ruhig an.

Wenn nichts zu tun ist, entstehen Unruhe, schlechtes Gewissen oder der Impuls, gleich wieder etwas zu erledigen.

Welcher Satz berührt dich gerade am meisten?

VIELLEICHT KOMMT DIR ETWAS BEKANNT VOR

Und noch drei Zeichen

5

Du erklärst deine Gefühle.

Du kannst gut sagen, warum du so reagierst - aber das Gefühl selbst wahrzunehmen oder da sein zu lassen, fällt dir schwer.

6

Grenzen spürst du erst im Nachhinein.

Erst nach einem Gespräch oder einer Zusage merkst du, dass du eigentlich Nein sagen oder etwas anderes wolltest.

7

Du weißt, was getan werden muss.

Aber auf die Frage „Was brauche ich gerade?“ findest du nicht sofort eine Antwort - oder sie wirkt weniger wichtig als alles andere.

Vielleicht erkennst du vieles wieder. Vielleicht nur wenig. Beides ist in Ordnung. Dieser Selbstcheck ist keine Diagnose und kein wissenschaftlich normierter Test - sondern eine Einladung zur ehrlichen Selbstwahrnehmung.

KREUZE AN, WAS SPONTAN STIMMIG WIRKT

Wie ist es bei dir?

Bitte antworte nicht so, wie du gern wärst. Nimm das, was in deinem Alltag meistens wahr ist.

selten manchmal oft

1 Ich mache häufig weiter, obwohl ich merke, dass meine Kraft nachlässt. ☐ ☐ ☐

2 Ich sage Ja, bevor ich geprüft habe, ob es für mich wirklich passt. ☐ ☐ ☐

3 Ich kann die Bedürfnisse anderer leichter benennen als meine eigenen. ☐ ☐ ☐

4 Wenn ich zur Ruhe komme, suche ich schnell nach der nächsten Aufgabe. ☐ ☐ ☐

5 Ich denke viel über meine Gefühle nach, spüre sie aber nur schwer im Körper. ☐ ☐ ☐

6 Ich bemerke meine Grenzen oft erst, nachdem sie überschritten wurden. ☐ ☐ ☐

ES GEHT NICHT UM EIN ERGEBNIS

Bleib ehrlich bei dir.

selten manchmal oft

7

Ich fühle mich schnell verantwortlich dafür, dass es anderen gut geht.

☐☐☐

8

Ich kann nur schwer um Unterstützung bitten oder etwas abgeben.

☐☐☐

9

Ich funktioniere nach außen, obwohl es sich in mir ganz anders anfühlt.

☐☐☐

10

Ich erlaube mir Pausen oft erst, wenn alles Wichtige erledigt ist.

☐☐☐

11

Die Frage „Was brauche ich?“ macht mich manchmal ratlos.

☐☐☐

12

Ich wünsche mir mehr Verbindung zu mir selbst, weiß aber nicht, wo ich anfangen soll.

☐☐☐

Schau jetzt nicht auf eine Punktzahl. Markiere lieber die drei Aussagen, die dich am stärksten berühren. Genau dort könnte dein persönlicher Anfang liegen.

DREI FRAGEN FÜR DICH

Was zeigt sich gerade?

1. In welchen Situationen funktioniere ich besonders stark?

2. Was könnte ich vermeiden oder zurückhalten, wenn ich immer weitermache?

3. Was würde ich heute brauchen, wenn ich es nicht erklären oder rechtfertigen müsste?

Du musst heute keine große Antwort finden. Manchmal beginnt Veränderung mit einem ehrlichen: Ich merke, dass da etwas ist.

EINE KLEINE WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Du musst gerade nichts lösen.

Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, nimm dir jetzt zwei Minuten. Du kannst die Augen schließen oder deinen Blick weich auf einem Punkt ruhen lassen.

1

Spüre den Kontakt

Nimm wahr, wo dein Körper gerade getragen wird: vom Boden, vom Stuhl oder von der Unterlage.

2

Lass den Atem da sein

Du musst ihn nicht vertiefen. Beobachte nur einen Atemzug - und dann noch einen.

3

Frage dich leise

Wie fühlt es sich gerade an, ich zu sein? Warte einen Moment, ohne nach der richtigen Antwort zu suchen.

4

Nimm ein Wort mit

Vielleicht zeigt sich ein Gefühl, eine Körperempfindung oder nur ein Wort. Alles, was da ist, darf für diesen Moment da sein.

Später ergänzt: Hier findest du die begleitende Audioübung „Was ist gerade da?“ mit Synkes Stimme. Der Link beziehungsweise QR-Code wird nach der Aufnahme eingefügt.

Mein Wort für diesen Moment:



Du darfst dir selbst wieder näherkommen.

*Nicht auf einmal. Nicht perfekt.
Vielleicht heute nur für einen einzigen ehrlichen Moment.*

Über mich

Ich bin Synke Gruß und begleite Menschen als Hypnose- und Lifecoach dabei, alte emotionale Muster besser zu verstehen und sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen. In meine Arbeit fließen auflösende Hypnose sowie traumasensible Aufstellungsarbeit mit Körper und Gefühl ein.

Wenn du spürst, dass du dabei nicht allein bleiben möchtest, findest du auf meiner Website mehr über mich und meine Begleitung.

Synke Gruß · Tiefenraum

Hinweis: Dieser Selbstcheck dient ausschließlich der persönlichen Reflexion. Er ist kein diagnostisches Verfahren und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Untersuchung oder Behandlung. Wenn dich starke oder anhaltende Belastungen im Alltag einschränken, wende dich bitte an eine entsprechend qualifizierte Fachperson.