

Checkliste: Wie gut ist deine Partnerschaft mit dir selbst?

Beantworte die folgenden Fragen mit "Ja" (1 Punkt), „Manchmal“ (0,5 Punkte) oder "Nein" (0 Punkte).

1. Nimmst du dir regelmäßig Zeit für dich?
2. Kannst du dich über deine eigenen Erfolge aufrichtig freuen?
3. Kannst du dir selbst Fehler verzeihen und dich danach wieder liebevoll annehmen?
4. Hörst du auf deine inneren Bedürfnisse und Gefühle?
5. Hast du eine klare Vorstellung davon, was dich glücklich macht?
6. Gehst du achtsam mit deinem Körper um (z. B. Ernährung, Bewegung, Schlaf)?
7. Kannst du dir gegenüber ehrlich sein, auch bei schwierigen Themen?
8. Akzeptierst du dich, so wie du bist, mit deinen Stärken und Schwächen?
9. Gönnst du dir Pausen, wenn du sie brauchst, ohne schlechtes Gewissen?
10. Pflegst du regelmäßige Hobbys oder Aktivitäten, die dir Freude machen?
11. Kannst du dich selbst trösten, wenn es dir schlecht geht?
12. Hast du Grenzen für dich selbst, die du schützt (z. B. Zeit, Energie)?
13. Fühlst du dich in deiner Haut wohl?
14. Verzeihst du dir Fehler und lernst daraus?
15. Traust du dir neue Herausforderungen zu?
16. Kannst du stolz auf dich sein, unabhängig von der Meinung anderer?
17. Bist du dir deiner Werte und Ziele bewusst?
18. Nimmst du deine Gefühle ernst und drückst sie aus?
19. Vergleichst du dich selten mit anderen und akzeptierst deinen eigenen Weg?
20. Genießt du deine eigene Gesellschaft, auch ohne Ablenkung (z. B. Handy)?

Auswertung:

18–20 Punkte:

Du hast eine starke Partnerschaft mit dir selbst. Du bist achtsam, selbstbewusst und behandelst dich mit Respekt und Liebe. Weiter so!

14–17 Punkte:

Du bist auf einem guten Weg. Es gibt kleine Bereiche, in denen du mehr auf dich hören und dir Gutes tun könntest. Reflektiere, wo du noch stärker auf deine Bedürfnisse eingehen kannst.

9–13 Punkte:

Deine Beziehung zu dir selbst ist ausbaufähig. Vielleicht vernachlässigst du dich in einigen Bereichen oder bist zu kritisch mit dir. Nimm dir bewusst Zeit, um wieder mehr auf dich selbst einzugehen.

0-8 Punkte:

Es ist an der Zeit, deine Partnerschaft mit dir selbst zu stärken. Vielleicht gibst du zu viel von dir an andere ab oder ignorierst deine eigenen Bedürfnisse. Starte mit kleinen Schritten: Werde dir wichtiger und lerne, dir selbst ein guter Freund zu sein.