

KHATERA ALI

DER HEALING PATTERN CHECK

Welches alte Muster steuert heute noch dein Leben?

ERKENNEN	REGULIEREN	VERKÖRPERN
----------	------------	------------

Ein kostenloser Selbstreflexions-Check für Frauen, die verstehen möchten, warum sich bestimmte emotionale oder Beziehungsmuster wiederholen - und wo Veränderung beginnen kann.

**Du musst nicht gegen dich kämpfen.
Du darfst beginnen, dich zu verstehen.**

khateraali.com

Bevor du beginnst

Vielleicht kennst du das Gefühl: Du hast schon viel verstanden, gelesen und an dir gearbeitet - und trotzdem tauchen bestimmte Reaktionen, Ängste oder Beziehungsmuster immer wieder auf.

Dieser Check soll dir keine Diagnose geben. Er ist eine Einladung zur Selbstreflexion. Frühe Erfahrungen können beeinflussen, wie wir später mit Nähe, Konflikten, Leistung, Grenzen und Stress umgehen. Die Aussagen helfen dir dabei, mögliche Muster bewusster wahrzunehmen.

So funktioniert der Check

0 = trifft gar nicht zu 1 = trifft selten zu 2 = trifft häufig zu 3 = trifft sehr stark zu

Notiere bei jeder Aussage spontan eine Zahl. Versuche nicht, die 'richtige' Antwort zu finden. Es geht darum, was sich für dich heute ehrlich anfühlt.

Wichtig

Dieser Selbstcheck ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Wenn dich Erinnerungen oder Gefühle stark belasten, hole dir bitte passende professionelle Unterstützung.

Der Healing Pattern Check

Bewerte jede Aussage von 0 bis 3.

Nr.	Aussage	0-3
1	Ich fühle mich besonders wertvoll, wenn ich etwas leiste oder Anerkennung bekomme.	—
2	Ich passe mich schnell an, um Konflikte, Ablehnung oder Enttäuschung zu vermeiden.	—
3	Ich fühle mich häufig für die Gefühle, Probleme oder das Wohlergehen anderer verantwortlich.	—
4	Ich bin oft innerlich angespannt und beobachte genau, ob etwas kippen könnte.	—
5	Distanz oder Rückzug eines wichtigen Menschen löst in mir schnell Unsicherheit aus.	—
6	Kritik trifft mich tief, auch wenn ich nach außen stark wirke.	—
7	Es fällt mir schwer, Nein zu sagen, wenn ich befürchte, jemanden damit zu enttäuschen.	—
8	Ich kümmere mich oft zuerst um andere und merke meine eigenen Bedürfnisse erst spät.	—
9	Mein Körper reagiert in manchen Situationen schneller mit Stress, Enge oder Unruhe, als mein Kopf erklären kann.	—
10	Ich halte manchmal an Beziehungen fest, obwohl ich weiß, dass sie mir nicht guttun.	—
11	Ruhe kann sich für mich unangenehm anfühlen, weil ich denke, ich müsste noch etwas tun oder erreichen.	—
12	Ich sage manchmal Ja, obwohl ich innerlich Nein meine.	—
13	Ich habe früh gelernt, stark zu sein, zu funktionieren oder Verantwortung zu übernehmen.	—
14	Ich brauche nach Konflikten lange, bis ich mich innerlich wieder sicher und ruhig fühle.	—
15	Ich suche bei anderen häufig Bestätigung dafür, dass ich geliebt, wichtig oder genug bin.	—

Deine Auswertung

Addiere die Punkte der jeweils genannten Fragen. Der höchste Wert zeigt dir, welches Muster aktuell am deutlichsten sein könnte. Ähnliche Werte bedeuten einfach, dass mehrere Muster gleichzeitig eine Rolle spielen können.

Muster	Fragen	Dein Wert
A - Die Anerkennungssuchende	1 + 6 + 11	___ / 9
B - Die Angepasste	2 + 7 + 12	___ / 9
C - Die Überverantwortliche	3 + 8 + 13	___ / 9
D - Die Wachsame Beschützerin	4 + 9 + 14	___ / 9
E - Die Verlustängstliche	5 + 10 + 15	___ / 9

0-3: eher leise 4-6: deutlich spürbar 7-9: aktuell sehr präsent

A - Die Anerkennungssuchende

Ein Teil von dir könnte gelernt haben, Wert über Leistung, Lob oder Erfolg zu suchen. Kritik oder fehlende Anerkennung kann deshalb besonders tief treffen.

Dein erster kleiner Schritt: Übe, deinen Wert nicht erst nach einer Leistung zu bestätigen. Frage dich täglich: Was an mir ist wertvoll, auch wenn ich heute nichts beweise?

B - Die Angepasste

Vielleicht hast du gelernt, Harmonie zu sichern, indem du dich zurücknimmst, Erwartungen erfüllst oder deine eigenen Grenzen spät bemerkst.

Dein erster kleiner Schritt: Beginne mit kleinen, sicheren Grenzen. Ein ehrliches 'Ich brauche Zeit zum Nachdenken' kann bereits ein neues Muster sein.

C - Die Überverantwortliche

Du könntest früh gelernt haben, stark zu sein, Verantwortung zu tragen oder dich um andere zu kümmern. Deine eigenen Bedürfnisse geraten dadurch leicht nach hinten.

Dein erster kleiner Schritt: Beobachte: Was gehört wirklich zu mir - und was trage ich gerade für jemand anderen?

D - Die Wachsame Beschützerin

Dein System scheint möglicherweise schnell auf mögliche Gefahr, Konflikt oder Unsicherheit zu reagieren. Das kann sich als Anspannung, Unruhe oder starkes Kontrollbedürfnis zeigen.

Dein erster kleiner Schritt: Arbeite zuerst mit Sicherheit statt mit Druck: langsamer ausatmen, Boden unter den Füßen spüren, Orientierung im Raum und Pausen.

E - Die Verlustängstliche

Nähe und Verbindung können für dich sehr wichtig sein, während Distanz schnell Unsicherheit auslöst. Dadurch kann es schwer werden, loszulassen oder dich selbst an erste Stelle zu setzen.

Dein erster kleiner Schritt: Frage dich: Was brauche ich gerade von mir, bevor ich es im Außen suche?

Deine persönliche Reflexion

Nimm dir 10 Minuten und beantworte diese Fragen schriftlich.

- Welches Ergebnis hat mich am meisten berührt oder überrascht?

- In welchen Situationen zeigt sich dieses Muster heute besonders deutlich?

- Was versuche ich in diesen Momenten zu bekommen oder zu vermeiden?

- Welche Grenze, Entscheidung oder Form von Selbstfürsorge würde meinem heutigen Ich guttun?

- Was hätte mein jüngeres Ich damals gebraucht - und wie kann ich ihm davon heute etwas geben?

Du hast dein Muster erkannt. Jetzt darf Veränderung beginnen.

Erkennen ist ein wichtiger erster Schritt. Doch manche Muster verändern sich nicht allein dadurch, dass wir sie verstehen.

In meiner 1:1-Begleitung schauen wir gemeinsam auf deine wichtigsten Themen, deine emotionalen Reaktionen, Grenzen, Selbstwert und Beziehungsmuster. Wir verbinden Reflexion mit Nervensystemregulation, körperorientierten Übungen und - wenn es zu dir passt - meiner spirituellen Energiearbeit.

Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht länger allein gehen möchtest, lade ich dich zu einem kostenlosen Klarheitsgespräch ein.

KOSTENLOSES KLARHEITSGESPRÄCH
khateraali.com

Ich reiche dir meine Hand.

Alles Liebe,
deine Khatera

Hinweis: Dieses Workbook dient der Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung. Es stellt keine Diagnose und keinen Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar.