



Strukturtest:

Welches ist Ihr zentraler Grundkonflikt?

Wählen Sie für jedes Stichwort höchstens zwei Antwortmöglichkeiten aus. Wenn es zwei Möglichkeiten gibt, kreuzen sie beide an und entscheiden sich aber für Ihre Priorität. Zählen Sie dann zusammen, wie viele Antworten für die verschiedenen Buchstaben A, B, C, D oder E Sie haben. Die Auswertung finden Sie am Ende des Tests.

Wenn Sie antworten, denken Sie nicht an Ihr aktuelles Befinden oder Ihre Reaktion in bestimmten Situationen oder abhängig von Personen. Wählen Sie die Antwort, die sich eher wie ein roter Faden durch Ihr Leben zieht oder sich wie ein immer wiederkehrendes Muster anfühlt.

Beziehungen

Kontakt:

A: Oft habe ich Sorge, dass andere negativ von mir denken oder mich nicht mögen. Deswegen halte ich mich eher im Hintergrund.

B: Ich habe eher viele Freunde und auch schnell Kontakt. Das muß nicht unbedingt immer tief gehen. Sonst wird es mir zu anstrengend.

C: Ich kann die Aufmerksamkeit anderer fesseln. Wenn ich erst mal jemand für mich eingenommen habe, erwarte ich, dass der andere sich auf mich einstellt.

D: Ich bin ein sehr geselliger Typ und bin gern mit Leuten zusammen. Dann haben wir viel Spaß, sind lustig und lassen es uns gut gehen.

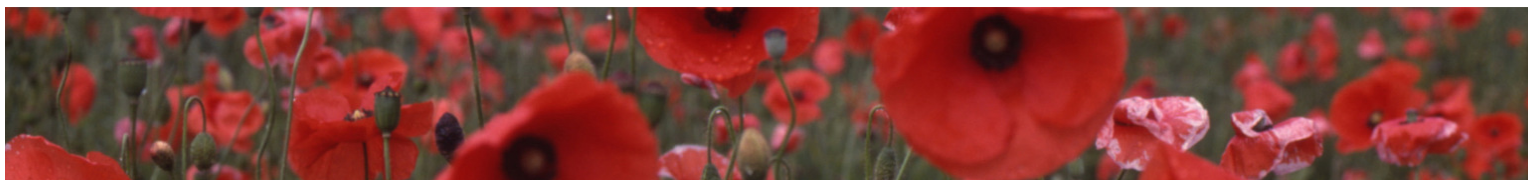
E: Leute folgen mir gerne, ich kann sie motivieren, begeistern und anspornen. Aber ich selbst zeige mich nicht so bei diesen Kontakten.

Unterstützung:

A: Ich bin eher genügsam und brauche wenig. Ich komme auch ohne Hilfe zurecht und ziehe mich eher zurück, wenn es mir nicht so gut geht.

B: Ich finde es in Ordnung, wenn andere mich halten und stützen, versorgen und verwöhnen. Oder ich verwöhne andere und stelle mich selbst ganz zurück.

C: Mein Denken ist zweckgerichtet und ich schaffe es ganz locker, andere für meine





Ziele einzusetzen. Ich kann andere bewegen, Dinge für mich zu tun.

D: Ich kann mich gut anpassen oder auch mal unterordnen. Trotzdem fühle ich mich schonmal gedrängt und gezwungen.

E: Mich ganz hinzugeben und in die Hände eines anderen begeben fällt mir eher schwer.

Partnerschaft:

A: In einer Partnerschaft suche ich Schutz. Oft übernimmt mein Partner/ meine Partnerin deswegen eher eine Elternfunktion für mich.

B: Ich bin eine sehr treue, anhängliche und bisweilen auch anklammernde Person. Ich bringe sehr viel in eine Beziehung ein, solange es nicht zu anstrengend wird. Wenn es dann aber in Arbeit ausartet, verliere ich die Lust.

C: Mein Ziel ist es der Traummann/ die Traumfrau zu sein. Ich verspreche viel und stelle viel in Aussicht. Ich bin verführerisch und verführe gern.

D: Mir fällt es manchmal schwer, mich wirklich zu meinem Partner zu stellen. Vieles stört mich dann oder belastet mich, aber ich mag keinen Streit anzetteln.

C: Harmonie und eine gute Partnerschaft ist mir sehr wichtig, auch wenn das Herz nicht immer ganz dabei ist. Dennoch bin ich durchaus auch schon mal empfänglich für ein interessantes Abenteuer außerhalb.

Sexualität:

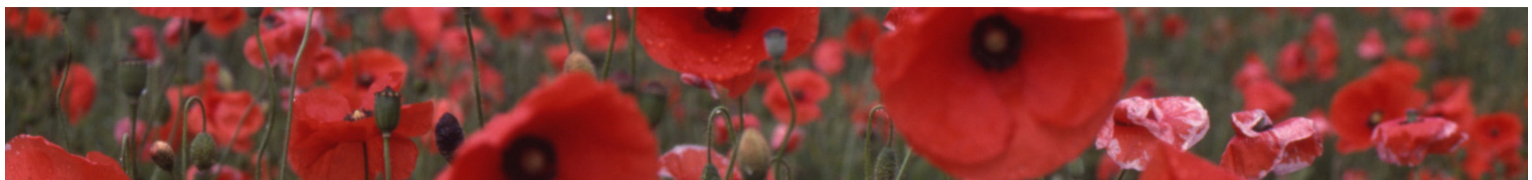
A: Sexualität ist mir eher unangenehm. Wenn möglich, umgehe ich es, lass es über mich ergehen oder steuere es über den Kopf.

B: Sexualität ist zwar nett, aber nicht so wichtig. Kuscheln ist mir lieber.

C: Sexualität dient meiner Bestätigung und Entspannung. Sie befriedigt meine Bedürfnisse und gibt mir Anerkennung.

D: Sexualität bereitet mir bisweilen Schuldgefühle. Da bin ich durchaus manchmal ambivalent.

E: Ich kann Sexualität voll genießen und mich darin richtig ausleben. Ich genieße das Abenteuer und probiere auch gerne etwas Neues und Aufregendes mit anderen aus.





Körper

Energie:

A: Ich bin zuweilen am ganzen Körper angespannt und verkrampft.

B: Meine Schultern sind eher hängend und nach vorn geneigt, manchmal fühle ich mich richtig schlapp.

C: Ich habe einen mächtigen Oberkörper, beziehungsweise halte mich hoch und bin stolz darauf. Die meiste Energie halte ich oben.

D: Mein Körper ist eher dick, aber trotzdem voller Kraft. Manchmal fühle ich, als könne ich gerade platzen.

E: Mein Körper ist gesund und anziehend. Alle Proportionen sind prima verteilt und ich bin überall voller Energie.

Haltung:

A: Ich ziehe mich manchmal ganz in mich hinein und kann auch lange in angespannter Haltung ausharren.

B: Ich halte mich nicht so gerade, eher rund im Rücken und habe durchgedrückte Knie.

C: Meine Beine sind eher etwas schwach und ich stehe gelegentlich wackelig.

D: Ich hab kräftige, dicke Beine, aber sie sind nicht sehr belastbar. Ich sitze lieber.

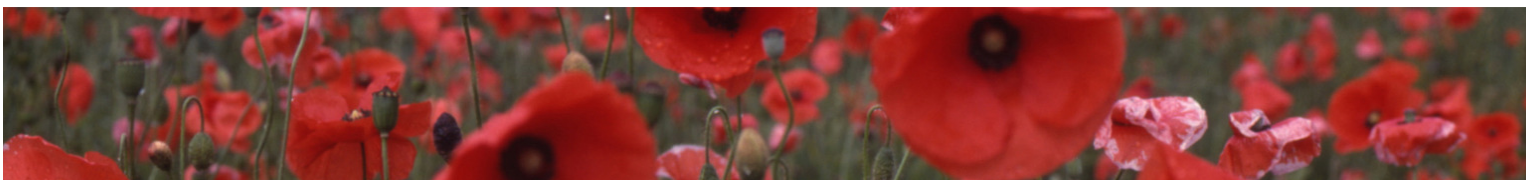
E: Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden der Realitäten, wenn sich auch der untere Rücken etwas steif anfühlt.

Einstellung zum Körper:

A: Ich fühle mich wohler im Kopf und habe nicht so den Zugang zum Körper. Ich neige dazu, meinem Körper zu schaden (zu viel, zu intensiver Sport, zu wenig Nahrung, beziehungsweise ungesundes Essen, zu wenig Schlaf, zu viel Streß).

B: Ich bin eher träge und kümmerge mich nicht so um meinen Körper. Oft ziehe oft das Gleiche an und könnte mehr für meine Bewegung tun.

C: Ich habe einen tollen Körper und ich lege viel wert darauf, klasse auszusehen und mich modisch zu kleiden.





D: Eigentlich bin ich übergewichtig und eher dick. Mein Aussehen ist mir nicht so ein zentrales Anliegen.

E: Ich trainiere meinen Körper, achte auf gute Form und regelmäßige und ausgeglichene Bewegung.

Essgewohnheiten:

A: Ich muß nicht viel essen und komme mit wenig Nahrung zurecht. Ich bin eher zu dünn.

B: Ich bin ein Genussmensch und esse gerne gute, ausgesuchte Sachen und feine Dinge, aber in Maßen. Manchmal komme ich da zu kurz.

C: Ich esse gern in großem Stil mit Leuten, wo was los ist.

D: Ich esse gerne, viel und mit großem Genuß. Ich esse möglichst meinen Teller leer. Essen hilft mir bei Frust.

E: Beim Essen ist mir eine gute Eßkultur und gute Manieren besonders wichtig.

Entwicklung

Schwachpunkte:

A: Meine Augen sind oft angespannt, müde und schmerzen sogar manchmal. Dann habe ich des öfteren Kopfschmerzen.

B: Mir tun oft die Knie oder Gelenke weh.

C: Ich überfordere mich durchaus und begeben mich in risikoreiche oder sogar gefährliche Situationen. Das entscheidende daran ist der Kick.

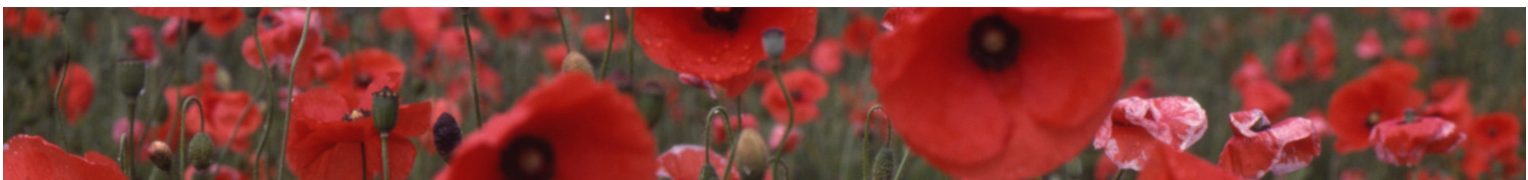
D: Manchmal bin ich total fertig, wie ausgeblutet. Dann ist mir alles zuviel, oder ich habe mir zuviel zugemutet.

E: Manchmal tut mir der untere Rücken weh, als wäre ich da ein richtig steif.

Umgang mit Stress:

A: Ich kann Stress und sogar bedrohliche Situationen gut aushalten, auch wenn ich mich in diesen Zeiten besonders elend fühle.

B: Streß und anhaltende Anstrengung mag ich eher nicht.





C: Ich kann zupacken, habe viel Energie und kann regelmäßig über mich hinauswachsen. Manchmal überfordere ich mich.

D: Ich kann viel tragen und ertragen, gut aushalten und bin belastbar. Ich halte sogar Situationen aus, die mir zu viel sind.

E: Ich bin sehr leistungsfähig und leistungswillig. So erreiche ich auch bei Hindernissen meine Ziele.

Mentalität:

A: Ich kann richtig abheben, in Ideen schwelgen und geistigen Spähren schweben. Abstrakte Ideen, philosophische Gedanken oder geistige Themen mag ich sehr.

B: Es fällt mir schwer an einer Aufgabe dran zu bleiben und sie zu Ende zu führen. Oft verzettele ich mich, fange vieles an und verliere schnell die Lust.

C: Ich gebe mich, als hielte ich viel von mir, gebe mich gerne geheimnisvoll und interessant. Ich mag es, wenn die Leute mich bewundern oder mich super finden.

D: Wenn irgendetwas schlecht läuft, habe ich richtig Schuldgefühle und weiß nicht, was ich machen soll. Dann sitze ich im Dreck, finde es schrecklich, erkenne aber keinen Ausweg.

E: Zu meinem Herzen und meinen Gefühlen fehlt mir gelegentlich die Verbindung. Ich bin eher zielorientiert und habe nicht so den Einblick in mein Inneres.

Beruf:

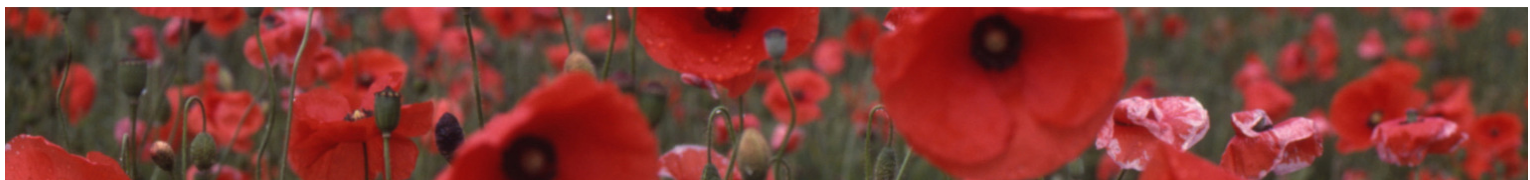
A: Ich vertiefe mich gerne in Gedanken, Theorien, abstrakte Ideen oder höre anderen Menschen zu und kann mich dabei ganz und gar auf diese andere Sichtweise einlassen.

B: Ich bin eher so der kreative, gestaltende Typ, kann auch kreatives Chaos gut ertragen und ich rede liebend gern. Manche sind von meiner Erzählerei genervt.

C: Ich führe gerne, gebe gerne vor, bestimme und entscheide. Die Leute folgen mir und tun, was ich von ihnen erwarte.

D: Lieber führe ich aus, ordne mich ein, arbeite in einem Team und fasse all die vielen Ansichten zusammen, als dass ich selbst entscheide oder vorgebe.

E: Ich bin erfolgreich, erreiche meine Ziele, erziele Ergebnisse und arbeite hart und gut. Leistung ist sehr, sehr wichtig.





Reflexion

Herkunftsfamilie:

A: Ich fühlte mich eher abgelehnt als Kind. Meine Eltern waren oft gestreßt oder herzlos und haben mich viel kritisiert.

B: Die Zuwendung war nicht so abzusehen. Manchmal hatten meine Eltern Zeit und waren für mich da, dann wieder nicht. Oft habe ich mich allein gefühlt.

C: Ich sollte immer schon größer sein, als ich konnte. Ich wurde in die Erwachsenenprobleme eingeweiht und habe mich überfordert gefühlt.

D: Ich war immer lieb und brav. Meine Eltern wären sonst enttäuscht gewesen oder hätten mich sogar bestraft, wenn ich getan hätte, was ich wollte.

E: Sich richtig benehmen war wichtig. Als Mädchen hat mein Vater mich vergöttert. Als Junge hat meine Mutter mich vergöttert. Und ich umgekehrt auch ihn/sie.

Krisen:

A: Es gibt durchaus einige Katastrophen in meinem Leben. In bedrohlichen Situationen oder absoluten Veränderungen reiße ich mich dann eben zusammen und leide innerlich.

B: Wenn eine Situation zum Problem ausartet, mache ich mich lieber davon und verabschiede mich.

C: Wenn ich in Schwierigkeiten gerate, verschweige oder vertusche ich das. Ich tu dann so, als wäre alles in Ordnung und alle finden mich toll.

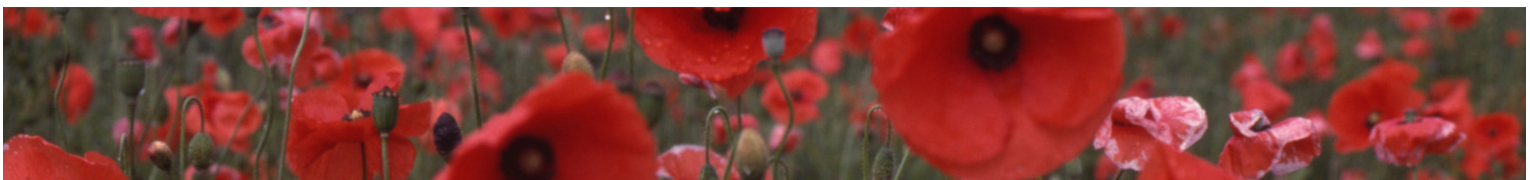
D: Wenn ich in einer Zwickmühle stecke, rede ich mich raus oder stimme scheinbar zu, um Ärger zu vermeiden. Manchmal gerate ich dadurch erst recht in den Schlamassel.

E: Auch bei Krisen habe ich einen gut funktionierenden, realitätsbezogenen Verstand, der die Oberhand behält. So kann ich Lösungen finden. Emotionen kann ich dann nicht gebrauchen.

Bedürfnisse:

A: Ich bin sehr verfroren und brauche viel Wärme.

B: Mein ganzer Körper fühlt sich oft richtig schlaff und kraftlos. Manchmal könnte ich ewig schlafen.





C: Ich habe eine verführerische Ausstrahlung, die ich gerne einsetze.
D: Ich sitze lieber, kann auch lange sitzen und etwas aussitzen. Mein Körper ist mir oft zu schwer.

E: Die Verbindung zwischen Herz und Becken gelingt mir eher nicht.

Motivation:

A: Ich mache mir oft viele Gedanken und Sorgen und kann manchmal gar nicht damit aufhören. Dann gerate ich regelrecht in düsteres Grübeln und male mir Schreckliches aus.

B: Ich folge gerne und lasse mich gerne an die Hand nehmen oder stützen. Ich schließe mich den guten Ideen anderer gerne an. Sonst fällt es mir eher schwer, mich aufzuraffen.

C: Ich habe einen Ruf als Opponent und Pessimist, als einer, der dagegen ist und darübersteht und durchaus als abwertend erlebt wird.

D: Eher beklage ich mich und bin sogar richtig mürrisch. Mir fällt es aber schwer, offen dagegen zu sein oder zu sagen, was man ändern kann.

E: Ich kann andere bewegen und motivieren, selbst wenn ich nicht mit meinen eigenen Gefühlen dabei bin.

Tragen Sie hier die Summe Ihrer Antworten aus den Bereichen ein:

A:	=	Annahme	versus	Ablehnung
B:	=	Bindung	versus	Trennung
C:	=	Wertschätzung	versus	Abwertung
D:	=	Autonomie	versus	Anpassung
E:	=	Hingabe	versus	Leistung

In dem Bereich, in dem Sie die meisten Nennungen haben, liegt Ihr Hauptkonflikt. Mischtypen ergeben sich aus einem zweiten Punktwert.

Sie erhalten weitere Informationen über Ihren Grundkonflikt in den Links auf der Seite „news“ www.aufwindinstitut.de.

