

## Wie wertest du den Test aus?

### Kurze Anleitung

- 
- 1. Addiere alle Punkte deiner Antworten (0–10 pro Aussage).
  - 2. Du erhältst eine Gesamtpunktzahl zwischen 0 und 100.
  - 3. Schau dann in die folgende Übersicht – sie zeigt dir, in welchem Bereich du liegst und was das bedeuten kann:

|            |                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 bis 30   | <b>DU BIST IM GRÜNEN BEREICH</b><br>Wahrscheinlich gibt es Belastungen, aber du kannst sie aktuell gut regulieren.<br>Achte trotzdem auf Pausen, Schlaf & echte Erholung.                       |
| 31 bis 60  | <b>GELBER BEREICH - INNERE ANSPANNUNG IST SPÜRBAR</b><br>Etwas in dir braucht mehr Raum, als du ihm bisher gibst. Ein Gespräch könnte dir helfen, Klarheit und Entlastung zu finden.            |
| 61 bis 100 | <b>ROTER BEREICH - ERNSTZUNEHMENDE BELASTUNG</b><br>Du musst das nicht allein schaffen. Psychologische Unterstützung kann dir helfen, Druck aus dem System zu nehmen und dich zu stabilisieren. |

Wenn du dich in mehreren Aussagen wiederfindest oder der Wert im gelben/roten Bereich liegt, lade ich dich ein, mit mir zu sprechen – ganz unverbindlich.

 15-Minuten-Kennenlerngespräch (online oder telefonisch)

Du musst nicht erst „am Ende sein“, um dir Hilfe zu erlauben.