



CHRISTINA KREIS

IDENTITÄT • SELBSTFÜHRUNG • STIMMIGKEIT

DER STIMMIGKEITS-TEST

Für Frauen, die gerade an einem Wendepunkt stehen.

12 Fragen. Eine ehrliche Antwort.

Was dieser Test zeigt

Dieser Test ist keine Bewertung. Er ist ein Spiegel.

Er zeigt dir, wo du gerade wirklich stehst.

In deiner Identität, deiner Selbstführung und deiner Bereitschaft für das, was als nächstes kommt.

Nicht wo du sein solltest.

Nicht wo du gerne wärst.

Wo du bist.



Beantworte jede Frage intuitiv. Nicht die Antwort, die gut klingt.
Die Antwort, die wahr ist.

Punktevergabe:

A = 1 Punkt | B = 2 Punkte | C = 3 Punkte | D = 4 Punkte

Die 12 Fragen

01 | Wie erlebst du dich selbst in deinem Alltag?

A (1 Punkt) Überforderung, innere Unruhe oder eine Leere, die ich nicht benennen kann.

B (2 Punkte) Ich funktioniere - aber ich bin nicht wirklich bei mir.

C (3 Punkte) Ich bin bewusster als früher, aber noch schwankend und nicht stabil.

D (4 Punkte) Ich bin klar, ruhig und bei mir - auch wenn das Außen herausfordernd ist.



02 | Wie klar ist dir, wer du bist - jenseits deiner Rollen?

- A** (1 Punkt) Ich weiß es nicht wirklich. Ich bin, was andere von mir brauchen.
- B** (2 Punkte) Ich definiere mich stark über das, was ich tue oder für andere bin.
- C** (3 Punkte) Ich beginne, mich von fremden Definitionen zu lösen.
- D** (4 Punkte) Ich weiß, wofür ich stehe - unabhängig von Rollen und Erwartungen.

03 | Wie gehst du mit deinen Prägungen und Mustern um?

- A** (1 Punkt) Sie bestimmen mich - meist ohne dass ich es merke.
- B** (2 Punkte) Ich erkenne sie teilweise, aber ich ändere noch wenig daran.
- C** (3 Punkte) Ich arbeite aktiv damit und unterbreche sie bewusst.
- D** (4 Punkte) Ich habe viele integriert. Sie steuern mich nicht mehr - ich entscheide.



04 | Wie klar sind deine Werte - und wie sehr lebst du sie?

- A** (1 Punkt) Unklar oder widersprüchlich. Ich lebe nach dem, was funktioniert.
- B** (2 Punkte) Ich ahne sie, lebe sie aber noch nicht konsequent.
- C** (3 Punkte) Ich orientiere mich zunehmend daran - auch wenn es unbequem wird.
- D** (4 Punkte) Sie sind die Grundlage meiner Entscheidungen. Ich lebe sie sichtbar.

05 | Wie gehst du mit Grenzen um?

- A** (1 Punkt) Ich passe mich an oder übergehe mich - und merke es erst, wenn ich erschöpft bin.
- B** (2 Punkte) Ich weiß, dass ich Grenzen setzen müsste. Aber ich tue es noch nicht konsequent.
- C** (3 Punkte) Ich setze sie teilweise - und lerne, dabei kein schlechtes Gewissen zu haben.
- D** (4 Punkte) Ich stehe klar und würdevoll für mich ein - ohne Erklärung, ohne Schuldgefühl.



06 | Wie triffst du Entscheidungen?

- A** (1 Punkt) Aus Angst, Druck oder dem Wunsch, andere nicht zu enttäuschen.
- B** (2 Punkte) Ich schwanke und zweifle viel - ich weiß oft nicht, was ich wirklich will.
- C** (3 Punkte) Ich höre zunehmend auf mich - auch wenn es sich noch ungewohnt anfühlt.
- D** (4 Punkte) Ich entscheide aus innerer Klarheit - und stehe danach zu meiner Entscheidung.

07 | Wie erlebst du dein Innenleben?

- A** (1 Punkt) Laut, chaotisch oder widersprüchlich - ich komme kaum zur Ruhe.
- B** (2 Punkte) Viel Denken, wenig Frieden. Der Kopf läuft - der Rest kommt nicht mit.
- C** (3 Punkte) Zunehmend geordnet. Ich erkenne, was mich aufregt - und was mir gut tut.
- D** (4 Punkte) Klar, ruhig und stimmig. Ich kenne mein Inneres - und vertraue ihm.



08 | Wie bewusst gestaltest du dein Leben?

- A** (1 Punkt) Ich reagiere eher auf Umstände. Mein Leben passiert mir.
- B** (2 Punkte) Ich versuche es - verliere mich aber oft in dem, was andere brauchen.
- C** (3 Punkte) Ich gestalte zunehmend bewusster und übernehme Verantwortung.
- D** (4 Punkte) Ich führe mein Leben aktiv und klar - aus mir heraus, nicht aus Pflicht.

09 | Wie stehst du zu Verantwortung - für dich selbst?

- A** (1 Punkt) Ich fühle mich oft ausgeliefert. Die Umstände bestimmen, wie es mir geht.
- B** (2 Punkte) Ich sehe meine Verantwortung, handle aber noch nicht konsequent danach.
- C** (3 Punkte) Ich übernehme sie zunehmend - auch wenn es mich etwas kostet.
- D** (4 Punkte) Ich stehe klar für mein Leben ein. Ich bin die Autorin - nicht die Hauptfigur.



10 | Wie sehr stimmen dein Innen und dein Außen überein?

- A** (1 Punkt) Kaum. Außen funktioniert es - innen sieht es anders aus.
- B** (2 Punkte) Teilweise. In manchen Bereichen schon, in anderen noch weit davon entfernt.
- C** (3 Punkte) Oft. Die Lücke wird kleiner - aber sie ist noch spürbar.
- D** (4 Punkte) Sehr stark. Was ich lebe, entspricht dem, was ich bin.

11 | Wie gehst du mit Krisen oder schwierigen Phasen um?

- A** (1 Punkt) Ich verdränge, vermeide oder warte, dass es wieder vorbeigeht.
- B** (2 Punkte) Ich analysiere viel - aber ich komme dabei kaum zu einer echten Veränderung.
- C** (3 Punkte) Ich reflektiere und verarbeite - langsam, aber ich bleibe nicht stecken.
- D** (4 Punkte) Ich integriere und wachse daran. Krisen zeigen mir, wo ich noch nicht stimmig bin.



12 | Wie fühlt sich dein Leben aktuell an - ehrlich?

- A** (1 Punkt) Fremd oder unstimmig. Als wäre es nicht wirklich meins.
- B** (2 Punkte) Funktionierend, aber leer. Es läuft - aber es trägt mich nicht.
- C** (3 Punkte) Im Wandel. Ich spüre, dass sich etwas verändert - noch nicht stabil.
- D** (4 Punkte) Klar, bewusst und stimmig. Ich lebe mein Leben - nicht das, das man von mir erwartet.

Addiere jetzt deine Punkte.



CHRISTINA KREIS

IDENTITÄT • SELBSTFÜHRUNG • STIMMIGKEIT

Ich begleite Frauen an ihrem Wendepunkt.

Wenn der Körper Stopp sagt. Wenn die Scheidung alles in Frage stellt. Wenn der Job sich nicht mehr richtig anfühlt.

Wenn das Leben auf dem Papier stimmt und innen nicht.

Genau dann beginnt der Weg zurück zur eigenen Identität, zur Selbstführung und zu einem Leben, das sich von innen stimmig anfühlt.

Wenn du dich darin erkennst, dann ist dieser Test der erste Schritt.

Schreib mir dein Ergebnis als Nachricht an: **info@christinakreis.de** oder als **Direktnachricht über Instagram**. Ich schicke dir den Link für deine persönliche Auswertung. **Kostenlos**. Unverbindlich. **Nur für dich**.

Ich freue mich auf dich.

Deine

Christina