



Core-Essenz-Methode: Mein Selbst-Check

Nutze dieses Blatt, um deine Antworten während des Durchlesens auf der Website festzuhalten. Markiere die Fragen, die sich für dich wie eine „schmerzhafte Wahrheit“ anfühlen.

Bereich 1: Core-First-Aid (Der Rettungsanker)

- 1. Herzrasen/Atemnot bei Kontakt?
 - 2. Gefühl von Schockstarre/Einfrieren?
 - 3. Massive Konzentrationsstörungen?
 - 4. Schlafstörungen durch Gedankenkreisen?
 - 5. Extreme Schreckhaftigkeit?
 - 6. Chronische Erschöpfung?
 - 7. Gefühl von „Neben sich stehen“?
 - 8. Probleme bei Alltagsentscheidungen?
 - 9. Plötzliche Angst beim Alleinsein?
 - 10. Suche nach dem „Notaus-Knopf“?
 - **Summe Bereich 1: _____ / 10**
-

Bereich 2: Essence-Upgrade (Das Fundament)

- 1. Abwertende Stimme im Kopf?
- 2. Ständige Entschuldigungen?
- 3. Intuition verloren?
- 4. Gefühl, „nicht liebenswert“ zu sein?
- 5. Suche nach Beweisen/Validierung?
- 6. Verantwortung für fremde Gefühle?
- 7. Angst vor eigener Meinung?
- 8. Wertlos ohne Leistung?
- 9. Eigene Persönlichkeit maskiert?



- 10. Wer bin ich eigentlich noch?
 - **Summe Bereich 2: _____ / 10**
-

Bereich 3: Total-System-Reboot (Die Transformation)

- 1. Unsichtbare Fäden spürbar?
 - 2. Fremde Schuldlast tragen?
 - 3. Nur Gastrolle im eigenen Leben?
 - 4. Wiederholung toxischer Muster?
 - 5. Probleme bei der Grenzsetzung?
 - 6. Gefühl von Fernsteuerung?
 - 7. Innerer Raum besetzt?
 - 8. Bereit für Souveränität?
 - 9. Wunsch nach rituellem Schnitt?
 - 10. Zeit für radikale Neuausrichtung?
 - **Summe Bereich 3: _____ / 10**
-

Deine Auswertung:

Notiere dir den Bereich, in dem du **6 oder mehr Kreuze** gesetzt hast. Dies ist unser gemeinsamer Startpunkt für dein **Erstgespräch**. Falls mehrere Bereiche hoch sind, folgen wir der Sicherheits-Hierarchie: **1. First-Aid** → **2. Upgrade** → **3. Reboot**.