

fleuresprit® – Selbsttest

Die 7 Bewusstseinsfelder nach fleuresprit®

Name: _____

Datum: _____

Ziel dieses Tests

Dieser Selbsttest hilft dir dabei zu erkennen, welche Lebensbereiche bei dir im Gleichgewicht sind und wo möglicherweise mehr Aufmerksamkeit oder Entwicklung sinnvoll wäre.

Anleitung

Bewerte jede Aussage spontan auf einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu

2 = trifft eher nicht zu

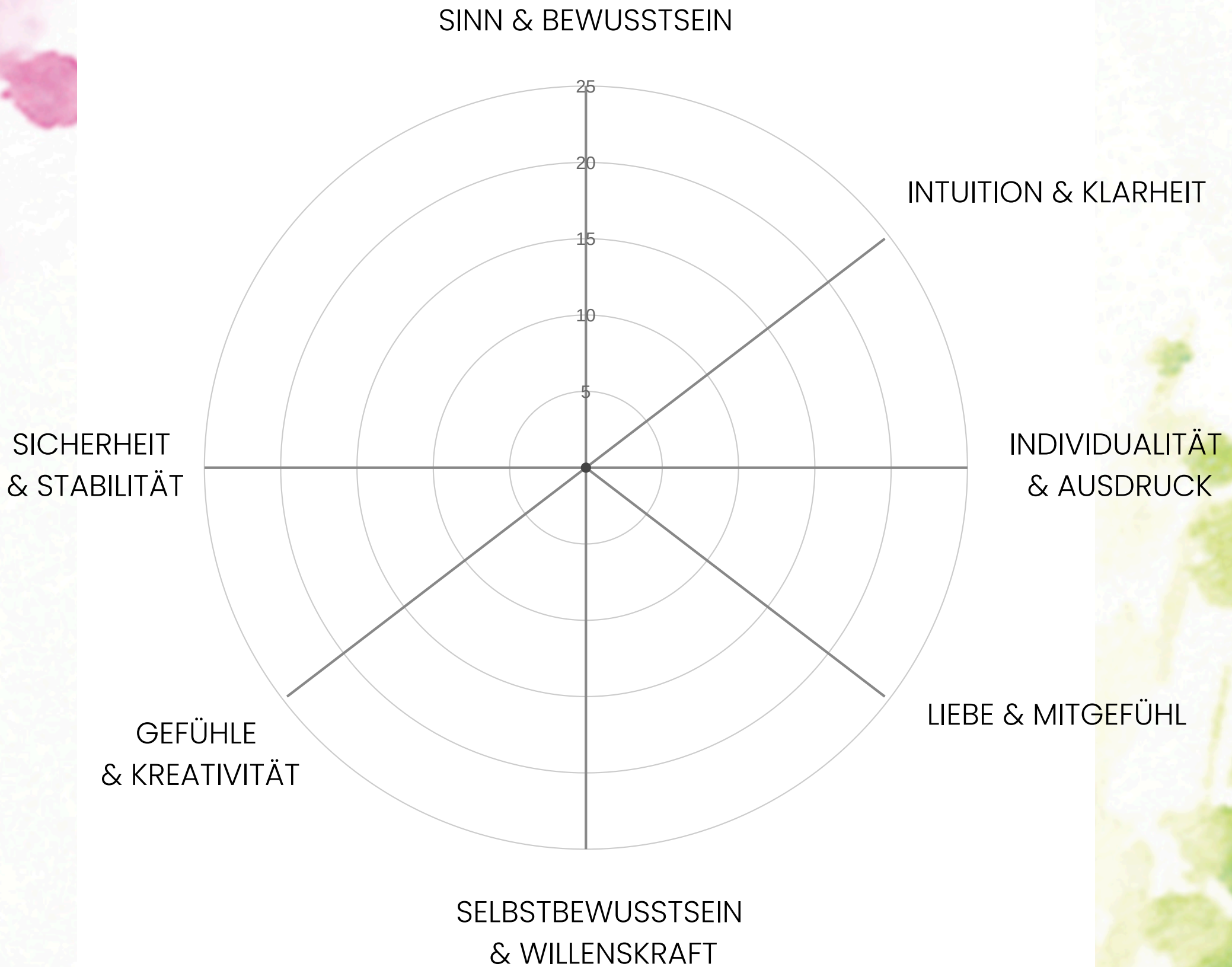
3 = teils / teils

4 = trifft eher zu

5 = trifft voll zu

Schreibe deine Punktzahl in das Feld neben jeder Aussage.

fleuresprit® - Selbsttest



BEREICH 1 – SICHERHEIT & STABILITÄT

- Ich fühle mich in meinem Leben grundsätzlich sicher
- Ich habe Vertrauen in meine Zukunft
- Ich fühle mich körperlich stabil und geerdet
- Ich gehe verantwortungsvoll mit Geld und materiellen Dingen um
- Ich habe ein stabiles Fundament im Alltag

Punkte Bereich 1: _____

BEREICH 2 – GEFÜHLE & KREATIVITÄT

- Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr
- Ich erlaube mir Freude und Genuss im Leben
- Ich fühle mich kreativ und inspirierbar
- Ich kann Nähe zu anderen Menschen zulassen
- Ich lasse Emotionen zu und unterdrücke sie selten

Punkte Bereich 2: _____

BEREICH 3 – SELBSTBEWUSSTSEIN & WILLENSKRAFT

- Ich glaube an meine Fähigkeiten
- Ich treffe Entscheidungen selbstbewusst
- Ich kann klare Grenzen setzen
- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben
- Ich verfolge meine Ziele mit Motivation

Punkte Bereich 3: _____

BEREICH 4 – LIEBE & MITGEFÜHL

- Ich kann Liebe geben und annehmen
- Ich gehe empathisch mit anderen Menschen um
- Ich kann vergeben und loslassen
- Ich fühle mich emotional offen
- Beziehungen bereichern mein Leben

Punkte Bereich 4: _____

BEREICH 5 – INDIVIDUALITÄT & AUSDRUCK

- Ich sage ehrlich, was ich denke
- Ich kann meine Gefühle gut ausdrücken
- Ich fühle mich von anderen gehört und verstanden
- Ich traue mich, meine Meinung zu äußern
- Ich kann anderen aufmerksam zuhören

Punkte Bereich 5: _____

BEREICH 6 – INTUITION & KLARHEIT

- Ich vertraue meiner Intuition
- Ich reflektiere mein Verhalten regelmäßig
- Ich erkenne Zusammenhänge schnell
- Ich kann mich gut konzentrieren
- Ich habe ein gutes Bauchgefühl bei Entscheidungen

Punkte Bereich 6: _____

BEREICH 7 – SINN & BEWUSSTSEIN

Ich denke über den Sinn meines Lebens nach

Ich fühle mich mit etwas Größerem verbunden

Ich habe Momente tiefer innerer Ruhe

Ich interessiere mich für persönliche Entwicklung

Ich habe Vertrauen in den Lebensweg

Punkte Bereich 7: _____

AUSWERTUNG

Addiere die Punkte in jedem Bereich.

20–25 Punkte → Bereich ist gut entwickelt

15–19 Punkte → leichter Entwicklungsbereich

10–14 Punkte → hier lohnt sich bewusste Arbeit

5–9 Punkte → dieser Bereich braucht besondere Aufmerksamkeit

Der Bereich mit der niedrigsten Punktzahl zeigt dir, wo persönliches Wachstum aktuell besonders hilfreich sein kann.

Tipp zur Nutzung es Diagramms:

Trage auf jeder Achse deine Punktzahl (5–25) ein.

Markiere den Punkt.

Verbinde alle Punkte →

dein persönliches fleuresprit®-Profil entsteht.