

SELBSTTEST

DEINE DIE
DUNKLE
NACHT
DER
SEELE



Selbsttest: Bist du in der 'Dark Night of the Soul'?

Bist du in der „Dunklen Nacht der Seele“?

Jeder Mensch durchläuft im Leben Phasen des Wachstums und der Veränderung. Manchmal fühlt es sich jedoch an, als würde alles zusammenbrechen – die bisherigen Lebenswege scheinen ihren Sinn zu verlieren, und man fühlt sich emotional und spirituell verloren. Dies könnte ein Zeichen dafür sein, dass du dich in der sogenannten „Dunklen Nacht der Seele“ befindest.

Dieser Selbsttest hilft dir, herauszufinden, ob du in dieser Phase bist und welche der typischen Phasen du gerade durchläufst. Beantworte die Fragen ehrlich und reflektiere über deine aktuelle Situation. Der Test soll dir Klarheit geben und dich dabei unterstützen, deinen Weg durch die Transformation bewusster zu gehen.

Dieser Selbsttest enthält für jede Phase der 'Dark Night of the Soul' fünf Fragen. Die Vorgehensweise für die Auswertung findest du am Ende des Tests. Jetzt kreuze erst mal die Fragen an, die du mit JA beantworten würdest und schreibe die Summe darunter.

1. Phase des Zerbrechens (Krise)

- Hast du kürzlich eine Krise erlebt, die dein Leben aus der Bahn geworfen hat?
- Fühlst du dich momentan völlig überfordert und weißt nicht, wie du weitermachen sollst?
- Scheinen deine bisherigen Ziele und Träume plötzlich bedeutungslos?
- Hast du das Gefühl, dass dein Leben auf eine Art 'zerbrochen' ist?
- Zweifelst du stark an deinem bisherigen Lebensweg und deinen Entscheidungen?

Summe: _____

2. Phase des Rückzugs (Isolation und Leere)

- Hast du das Bedürfnis, dich von allen sozialen Kontakten zurückzuziehen?
- Fühlst du dich innerlich leer, als ob nichts mehr Bedeutung hat?
- Hast du das Gefühl, von der Welt und den Menschen um dich herum abgeschnitten zu sein?
- Fällt es dir schwer, dich emotional mit anderen zu verbinden oder Mitgefühl zu empfinden?
- Fühlst du dich manchmal, als wärst du verloren in einem emotionalen Vakuum?

Summe: _____

3. Phase der Selbstkonfrontation (Innere Auseinandersetzung)

- Stellst du dich derzeit intensiven Fragen zu deinem bisherigen Leben?
- Hast du das Gefühl, mit lang verdrängten Emotionen oder Traumata konfrontiert zu werden?
- Hinterfragst du tiefgehende Überzeugungen, die du früher nie in Zweifel gezogen hast?
- Erlebst du innere Kämpfe und Unsicherheiten, die du schwer bewältigen kannst?
- Glaubst du, dass du alte Gewohnheiten und Muster loslassen musst, um weiterzukommen?

Summe: _____

4. Phase der Loslösung (Loslassen und Transformation)

- Fühlst du dich bereit, alte Überzeugungen und Denkmuster loszulassen?
- Beginnst du, neue Perspektiven auf dein Leben zu entwickeln?
- Hast du das Gefühl, dass es unvermeidlich ist, bestimmte Veränderungen vorzunehmen?
- Erkennst du, dass der bisherige Weg dich nicht mehr erfüllt?
- Hast du das Bedürfnis, dich von alten Gewohnheiten und Menschen zu distanzieren, die nicht mehr zu dir

Summe: _____

5. Phase der Wiedergeburt (Erneuerung und Erwachen)

- Fühlst du, dass du einen tiefen inneren Frieden erreichst?
- Spürst du, dass du eine neue Klarheit über deine Lebensrichtung gewinnst?
- Erlebst du ein Gefühl der Erneuerung, als hättest du alte Lasten abgeworfen?
- Fühlst du dich bereit, ein neues Kapitel in deinem Leben zu beginnen?
- Erkennst du das Potenzial für Wachstum und Veränderung in deiner aktuellen Situation?

Summe: _____

Auswertung: Zähle die Anzahl der 'Ja'-Antworten in jedem Abschnitt. Die Phase mit den meisten 'Ja'-Antworten könnte die Phase sein, in der du dich aktuell befindest. Denke daran, dass dies ein individueller Prozess ist, und jeder Mensch erlebt diese Phasen auf seine eigene Weise. Wenn du dich besonders verloren oder überwältigt fühlst, könnte es hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wenn du den Selbsttest zur „Dark Night of the Soul“ gemacht hast, hast du möglicherweise erkannt, in welcher Phase du dich gerade befindest und welche Herausforderungen du durchlebst. Vielleicht hast du dich in einer tiefen Krise wiedererkannt, fühlst dich isoliert oder kämpfst mit alten emotionalen Wunden. Diese Phasen können extrem herausfordernd sein, aber sie bieten auch ein enormes Potenzial für persönliches Wachstum und Transformation.

Warum Coaching in dieser Phase wertvoll ist:

1. Professionelle Begleitung für Klarheit und Orientierung

In den Phasen der „Dark Night of the Soul“ fühlt man sich oft verloren und ohne Richtung. Ein Coach kann dir helfen, Klarheit zu finden, indem er dir die richtigen Fragen stellt und dich dabei unterstützt, den roten Faden in deinem Leben wiederzufinden. Ein Coach hilft dir, deinen Weg durch die Dunkelheit zu beleuchten und zu verstehen, dass jede Herausforderung, der du begegnest, eine Lernchance ist.

2. Raum für Selbstreflexion

Manchmal ist es schwierig, sich selbst objektiv zu betrachten, insbesondere wenn man tief in emotionalen Turbulenzen steckt. Ein Coaching bietet dir einen sicheren Raum für Selbstreflexion, wo du die Möglichkeit hast, deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Der Coach wird dir helfen, unbewusste Muster aufzudecken und tiefe Erkenntnisse über dich selbst zu gewinnen.

3. Emotionaler und psychologischer Support

Die dunkle Nacht der Seele ist emotional belastend. Du wirst mit tiefen Ängsten, Unsicherheiten und alten Wunden konfrontiert. Ein Coach kann dir in diesen Momenten emotionale Unterstützung bieten, indem er dir hilft, mit schwierigen Gefühlen umzugehen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dies gibt dir die Kraft, die Herausforderungen nicht als unüberwindbare Hindernisse, sondern als Sprungbrett für dein Wachstum zu sehen.

4. Praktische Werkzeuge für den Alltag

Ein Coaching geht über das bloße Zuhören hinaus. Coaches bieten dir praktische Werkzeuge und Techniken, die du in deinem täglichen Leben anwenden kannst, um besser mit den Phasen der Transformation umzugehen. Ob es sich um Achtsamkeitsübungen, Visualisierungstechniken oder konkrete Schritte zur Umsetzung von Veränderungen handelt – ein Coach hilft dir, deine emotionale und mentale Balance zu stärken.

5. Motivation und Durchhaltevermögen

In den tiefsten Momenten der „Dark Night of the Soul“ kann es schwer sein, an den Prozess zu glauben oder auf den Ausgang zu vertrauen. Ein Coach gibt dir die Motivation, durchzuhalten, auch wenn der Weg steinig erscheint. Sie erinnern dich daran, dass Transformation ein Prozess ist und dass du die nötige innere Stärke hast, um diesen zu durchlaufen.

6. Langfristige Transformation und Integration

Ein Coaching hilft dir nicht nur, durch die dunkle Nacht der Seele zu navigieren, sondern auch, die daraus gewonnenen Erkenntnisse langfristig in dein Leben zu integrieren. Nach der „Wiedergeburt“ beginnt eine neue Phase in deinem Leben, und ein Coach kann dich unterstützen, diese Veränderungen nachhaltig zu gestalten, damit du auf authentische Weise weiterwachsen kannst.

„Die „Dark Night of the Soul“ ist keine einfache Reise, aber sie ist auch eine der wertvollsten. Wenn du bereit bist, diese Herausforderung anzunehmen, kann dir ein Coaching dabei helfen, deinen Weg mit mehr Klarheit, Unterstützung und Stärke zu gehen. Anstatt alleine durch die Dunkelheit zu tappeln, erhältst du eine professionelle Begleitung, die dir hilft, die Dunkelheit in Licht und die Krise in Chance zu verwandeln. Ein Coach ist wie ein Wegweiser, der dir hilft, nicht nur durch diese Phase zu kommen, sondern gestärkt und verwandelt daraus hervorzugehen.“

Warum ich wahrscheinlich der richtige Coach für dich bin:

1. Ich kenne den Weg, weil ich ihn selbst gegangen bin

Ich habe selbst die „Dark Night of the Soul“ durchlebt. Ich weiß, wie es sich anfühlt, in einem Moment alles zu verlieren, was einem einmal Halt gegeben hat, und keine Richtung mehr zu sehen. Doch ich weiß auch, dass diese Dunkelheit ein Tor zu deinem tiefsten inneren Wachstum sein kann. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, in solchen Momenten eine Begleitung zu haben, die nicht nur versteht, sondern dich auch sicher durch diese Phase führt.

2. Ich biete dir einen geschützten Raum für deine Reise

In meinen Coachings schaffe ich einen sicheren Raum, in dem du dich vollständig öffnen kannst – ohne Angst, beurteilt oder nicht verstanden zu werden. Es ist wichtig, dass du in deinem eigenen Tempo durch diesen Prozess gehst, und ich werde dich auf jeder Etappe mit Geduld und Einfühlungsvermögen begleiten. Hier kannst du deine tiefsten Ängste, Unsicherheiten und Fragen ausdrücken und ihnen den Raum geben, den sie brauchen.

3. Individuell angepasste Unterstützung für deine Bedürfnisse

Jeder Mensch ist einzigartig, und deshalb ist auch jede „Dark Night of the Soul“ anders. Mein Coaching ist auf deine spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen abgestimmt. Gemeinsam erarbeiten wir Wege, die dir helfen, die nächste Phase zu durchlaufen, alte Muster zu durchbrechen und Platz für die Transformation zu schaffen, die in dir wartet.

4. Balance zwischen praktischen Werkzeugen und tiefen Einsichten

Ich verstehe, dass die Arbeit mit der „Dark Night of the Soul“ sowohl praktische als auch spirituelle Aspekte beinhaltet. Du wirst von mir nicht nur emotionale Unterstützung erhalten,

sondern auch Werkzeuge, die dir helfen, das Chaos in deinem Inneren zu ordnen. Ob Achtsamkeitstechniken, Selbstreflexion oder konkrete Schritte zur Veränderung – ich biete dir das Handwerkszeug, das du brauchst, um deinen Weg aus der Dunkelheit zu finden.

5. Langfristige Begleitung und Integration

Es geht nicht nur darum, die Dunkelheit zu überwinden – es geht darum, die Erkenntnisse, die du daraus gewinnst, in deinem Leben zu verankern. Ich werde dich auch nach dieser Phase unterstützen, damit du die Veränderungen in deinem Alltag umsetzen und in dein neues, erfülltes Selbst hineinwachsen kannst. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass du nicht nur gestärkt aus dieser Krise hervorgehst, sondern auch langfristig in deinem Potenzial erblüht.

6. Transformation statt Krise – Ich zeige dir die Chancen in der Dunkelheit

Die „Dark Night of the Soul“ ist nicht das Ende, sondern ein Neuanfang. In meiner Arbeit geht es nicht nur darum, dich durch die Dunkelheit zu führen, sondern dir zu zeigen, welche unglaublichen Möglichkeiten für Wachstum und Erneuerung in dieser Phase liegen. Ich helfe dir, deine eigene Stärke zu entdecken und die Dunkelheit als Sprungbrett zu nutzen, um in einem neuen Licht zu erstrahlen.

Lass uns gemeinsam deinen Weg erleuchten

Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt auf deiner Reise zu machen und jemanden suchst, der dich sicher durch diese transformative Phase begleitet, dann lade ich dich ein, einen Termin mit mir zu vereinbaren. Gemeinsam finden wir den Weg durch die Dunkelheit – und in das Licht einer neuen, tieferen Lebensqualität.

Melde dich noch heute bei mir und lass uns herausfinden, wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

Über diesen Link kannst mit mir kostenfrei einen Termin vereinbaren.

<https://anja-maria-stieber.de/termin-buchen/>



Herzliche Grüße

Anja M. Stieber