

Selbstcheck Parentifizierung

Welche Spuren früher Verantwortung kennst du heute?

Manche Folgen einer frühen Rollenumkehr fühlen sich nicht wie ein Problem an, da sie eng mit unseren Fähigkeiten verbunden sind. Zugleich sind sie vertraut, selbstverständlich geworden und werden häufig als Teil der eigenen Persönlichkeit erlebt. Dieser Selbstcheck kann dir helfen, genauer wahrzunehmen, welche Muster du aus früher Verantwortungsübernahme möglicherweise bis heute kennst.

Kreuze bei jeder Aussage spontan an:

0 = trifft gar nicht zu · 1 = trifft eher nicht zu · 2 = trifft eher zu · 3 = trifft sehr zu

1. Aufmerksamkeit im Außen

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Wenn sich die Stimmung eines anderen Menschen verändert, hat das schnell Einfluss auf mein eigenes Befinden. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Ich weiß häufig besser, was andere brauchen, als was ich selbst gerade brauche. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Wenn es einem Menschen, der mir nahesteht, schlecht geht, fällt es mir schwer, mich selbst gut zu fühlen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Spannungen oder Konflikte in meinem Umfeld machen mich schnell unruhig oder wachsam. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Ich richte mein Verhalten häufig danach aus, wie es den Menschen um mich herum geht. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Summe : _____ / 15

2. Überverantwortung & Fürsorge

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. Ich fühle mich schnell dafür verantwortlich, dass es anderen gut geht. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Wenn jemand überfordert ist, springe ich automatisch ein. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Ich helfe auch dann weiter, wenn ich selbst eigentlich keine Kraft mehr habe. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Es fällt mir schwer, Probleme bei anderen zu lassen, ohne etwas dagegen zu tun. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Ich habe häufig das Gefühl, dass vieles von mir abhängt. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Summe : _____ / 15

3. Emotionale Abhängigkeit & Grenzen

	0	1	2	3
11. Nein zu sagen löst bei mir schnell Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen aus.	☐	☐	☐	☐
12. Ich passe meine Entscheidungen häufig daran an, wie andere darauf reagieren könnten.	☐	☐	☐	☐
13. Wenn sich jemand abgrenzt oder zurückzieht, werde ich schnell unsicher und beschäftige mich lange damit.	☐	☐	☐	☐
14. Ich bleibe manchmal in Beziehungen oder Situationen, obwohl sie mir nicht guttun.	☐	☐	☐	☐
15. In engen Beziehungen verliere ich leicht den Kontakt zu dem, was ich selbst möchte oder brauche.	☐	☐	☐	☐

Summe : _____ /15

4. Selbstwert & Leistung

	0	1	2	3
16. Ich fühle mich sicherer, wenn ich gebraucht werde oder etwas leiste.	☐	☐	☐	☐
17. Ich stelle hohe Anforderungen an mich und funktioniere auch unter großer Belastung weiter.	☐	☐	☐	☐
18. Ich habe schnell das Gefühl, nicht genug zu leisten oder nicht gut genug zu sein.	☐	☐	☐	☐
19. Eigene Belastungsgrenzen bemerke ich häufig erst spät.	☐	☐	☐	☐
20. Ich kenne Phasen, in denen ich mich erschöpft, leer oder von mir selbst entfernt fühle.	☐	☐	☐	☐

Summe : _____ /15

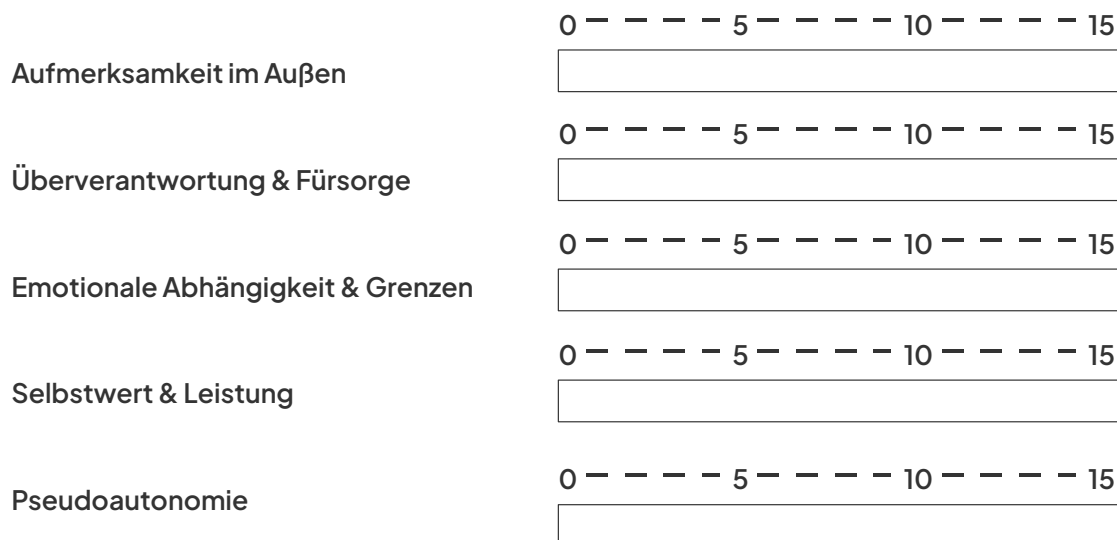
5. Pseudoautonomie

	0	1	2	3
21. Ich habe häufig das Gefühl, vieles allein schaffen zu müssen.	☐	☐	☐	☐
22. Es fällt mir schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten.	☐	☐	☐	☐
23. Wenn ich auf andere angewiesen bin, fühle ich mich schnell unwohl oder unsicher.	☐	☐	☐	☐
24. Ich zeige anderen nur ungern, wenn ich Unterstützung brauche.	☐	☐	☐	☐
25. Ich verlasse mich lieber auf mich selbst, als darauf zu vertrauen, dass andere für mich da sind.	☐	☐	☐	☐

Summe : _____ / 15

Dein Überblick im Balkendiagramm

Übertrage hier die Summen aus dem Selbstcheck oder zeichne eine Linie bis zum entsprechenden Wert.



Hinweis

Dieser Selbstcheck dient der persönlichen Reflexion und ist kein diagnostisches Instrument. Es geht nicht um eine Gesamtpunktzahl oder darum, dich einer bestimmten Kategorie zuzuordnen. Die Auswertung soll dir vielmehr zeigen, in welchen Bereichen du dich besonders häufig wiedererkennst und welche Muster heute eine Rolle spielen können.

Die Ergebnisse ersetzen keine psychotherapeutische Einschätzung.

Muster wie Überverantwortung, starke Außenorientierung oder Schwierigkeiten mit Abgrenzung entstehen in frühen Beziehungsdynamiken und entwickeln sich zu einer verinnerlichten und verkörperten Beziehungslogik. Ein Blick auf die eigene Familiengeschichte hilft zu erkennen, welche Rolle du damals übernommen hast und was davon heute noch weiterwirkt.

Familiäre Erfahrungen und Prägungen hinter den Mustern

- Woher kennst du diese Muster aus deiner Familiengeschichte?

- Welche Rolle hast du als Kind in deiner Familie übernommen?

- Wofür oder für wen hast du dich damals verantwortlich gefühlt?

Wie diese Muster heute weiterwirken

1. In welchen Situationen merkst du heute besonders, dass du automatisch in eine alte Rolle gerätst?

2. In welchen Beziehungen fällt es dir besonders schwer, dich abzugrenzen oder bei deinen eigenen Bedürfnissen zu bleiben?

3. Was würde sich in deinen Beziehungen verändern, wenn du dich weniger am Außen orientieren und stärker nach deinen eigenen Bedürfnissen handeln würdest?
