

Innerer Kompass Test



Finde heraus, wie stark du auf dich selbst hörst und deine inneren Impulse verstehst.

Manchmal wissen wir instinktiv, was gut für uns ist – aber im Alltag übertönen Gedanken, Erwartungen oder Stress diese leisen Signale. Mit diesem kleinen Test bekommst du ein klares Bild davon, wie gut du dich selbst spürst und wie leicht du deinem inneren Kompass folgen kannst.

So funktioniert's:

Beantworte jede Frage - natürlich ehrlich - auf einer Skala von 1 bis 5:

1 = trifft überhaupt nicht zu

5 = trifft vollkommen zu

Addiere das ganze direkt auf deinem Taschenrechner.

Oder wenn du kannst, im Kopf. 😊

Tipp:

Du richtest deinen Fokus nun nach innen. Automatisch entsteht eine starke Verbindung zu deinem Unterbewusstsein. Lass es hier mitarbeiten und notiere am besten alle Ideen und Impulse, die du spontan wahrnehmen kannst.

Leg gleich los!



Die Fragen

1. Ich spüre sofort, wenn sich etwas für mich richtig oder falsch anfühlt.
2. Ich höre auf meine Intuition, bevor ich eine Entscheidung treffe.
3. Ich merke, wenn ich mich unbewusst an andere anpasse.
4. Ich kann meine eigenen Wünsche klar von den Erwartungen anderer unterscheiden.
5. Ich nehme meine Emotionen bewusst wahr, ohne sie zu bewerten.
6. Ich vertraue meinem Bauchgefühl, auch wenn der Verstand widerspricht.
7. Ich merke, wann ich eine Pause oder Erholung brauche.
8. Ich erkenne, wenn alte Glaubenssätze oder Muster mein Denken beeinflussen.
9. Ich kann meine Bedürfnisse benennen, ohne mich schuldig zu fühlen.
10. Ich spüre, wann eine Entscheidung im Einklang mit meinem inneren Wertesystem steht.
11. Ich erkenne, wenn ich aus Angst oder Unsicherheit handle, statt aus meiner Kraft.
12. Ich kann meine Impulse steuern, ohne sie zu unterdrücken.
13. Ich fühle mich wohl, wenn ich alleine Zeit mit mir selbst verbringe.
14. Ich bemerke, wenn meine Gedanken mich blockieren oder ablenken.

15. Ich vertraue darauf, dass meine innere Stimme mir den richtigen Weg weist.
 16. Ich kann zwischen dem unterscheiden, was mir wirklich wichtig ist, und dem, was andere wollen.
 17. Ich erkenne körperliche Signale als Hinweise für mein Wohlbefinden.
 18. Ich handle oft intuitiv richtig, auch wenn ich nicht erklären kann, warum.
 19. Ich spüre, wann ich authentisch bin und wann ich eine Rolle spiele.
 20. Ich fühle mich innerlich geführt, wenn ich Entscheidungen treffe.
-



Deine Auswertung

80–100 Punkte:

Wow! Dein innerer Kompass ist stark ausgeprägt. Du spürst deine unbewussten Impulse, handelst authentisch und kannst dich gut von äußeren Erwartungen abgrenzen. Nutze diese Stärke bewusst, um deinen eigenen Weg zu gehen.

60–79 Punkte:

Gut! Du bist bereits sensibel für deine inneren Signale, manchmal werden sie aber von äußeren Einflüssen überlagert. So geht es auch vielen anderen. Mit kleinen Übungen kannst du deine Wahrnehmung und dein Vertrauen in dich selbst noch weiter stärken.

40–59 Punkte:

Du hast eine solide Verbindung zu deinem inneren Kompass, aber es gibt Momente, in denen Unsicherheit oder alte Muster dich blockieren. Das kennen viele meiner Klienten auch. Achtsamkeit und bewusste Selbstreflexion helfen dir, deine innere Stimme klarer wahrzunehmen.

Dein innerer Kompass scheint nicht gut zu funktionieren?

Hol dir meine persönliche Einschätzung: [**laurasaura.de/beratung**](https://laurasaura.de/beratung)

Unter 40 Punkte:

Dein innerer Kompass ist noch schwer zu hören. Das ist völlig normal – gerade im Alltag wird er oft übertönt. Mit gezielten Übungen, Ruhepausen und kleinen Reflexionsmomenten kannst du ihn Schritt für Schritt wieder spürbar machen.

Möchtest du ergründen, warum dein Inneres dich nicht richtig erreichen kann?
Dann los: laurasaura.de/reading

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast deinen inneren Kompass jetzt ein Stück besser kennengelernt! Jeder Schritt auf diesem Weg ist wertvoll, und manchmal ist ein kleiner Impuls von außen genau das, was hilft, wieder klarer und leichter zu spüren.

Wenn du möchtest, begleite ich dich gerne in einem **Magic Room Coaching**, um deinen inneren Kompass noch deutlicher wahrzunehmen, Blockaden sanft zu lösen und Lösungen nachhaltig in deinem Alltag zu verankern. Alles in deinem Tempo, einfühlsam und genau auf dich abgestimmt.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen – dein inneres Wissen ist stark, und wir können gemeinsam dafür sorgen, dass es noch klarer und kraftvoller wird.



Ich freu mich auf dich!

Laura