

Lösungen der Neuen Zeit

Jeannette Odine Wombacher
Coaching & Seminare

Der Reife-Spiegel

Wie gehst du mit deinen Gefühlen um, wenn es wirklich darauf ankommt?

**Du kannst 50 sein und bei einer spitzen Bemerkung innerlich wieder sieben.
Willkommen im Club.**

Arbeitsblatt Selbsttest zu den fünf Kernkompetenzen emotionaler Reife

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass du dir diese Zeit für dich nimmst.

Emotionale Reife hat wenig mit dem Alter zu tun. Sie zeigt sich nicht an guten Tagen, wenn alles läuft. Sie zeigt sich dann, wenn jemand deinen wunden Punkt trifft, wenn du enttäuscht wirst, wenn du Nein sagen müsstest und Ja sagst.

In meinem Seminar „Emotionale Reife“ arbeiten wir mit fünf Kernkompetenzen: **Bewusstwerden, Regulieren, Kommunizieren, Vertrauen und Verwundbarkeit.** Sie bauen aufeinander auf. Wer nicht bemerkt, was er fühlt, kann es auch nicht regulieren. Und wer sich nicht traut, sich zu zeigen, wird sich schwer tun, klar zu kommunizieren.

Der Reife-Spiegel zeigt dir, wo du heute stehst. Nicht, wo du stehen solltest.

Kernsatz:

„Reife heißt nicht, weniger zu fühlen. Reife heißt, nicht mehr von jedem Gefühl gesteuert zu werden.“

So arbeitest du mit dem Reife-Spiegel

1. Nimm dir etwa **20 Minuten**, einen Stift und einen ruhigen Platz.
2. Lies jede Aussage und spür kurz nach: Wie ist es bei mir im Alltag? Nicht an meinem besten Tag, sondern meistens.
3. Kreuze den Wert an, der als Erstes kommt. Dein Körper weiß es oft vor deinem Kopf.
4. Zähle am Ende jedes Abschnitts deine Punkte zusammen und trag sie in deinen Spiegel ein.

0 = kaum · 1 = selten · 2 = manchmal · 3 = oft · 4 = fast immer

Hier gibt es nichts zu bestehen und keine richtigen Antworten. Wenn du merkst, dass du dich schöner einschätzen möchtest, als es ist: Herzlichen Glückwunsch, das ist schon Bewusstwerden. 😊

Die fünf Kernkompetenzen auf einen Blick

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 Bewusstwerden | Ich bemerke, was ich fühle, und spüre es im Körper. |
| 2 Regulieren | Ich kann mit meinen Gefühlen da sein, ohne dass sie mich steuern. |
| 3 Kommunizieren | Ich sage klar, was ich brauche, und höre dem anderen zu. |
| 4 Vertrauen | Ich verlasse mich auf mich und kann andere nah an mich heranlassen. |
| 5 Verwundbarkeit | Ich zeige mich, auch mit dem, was nicht glänzt. |

Du wirst merken: Die eine Kompetenz trägt die nächste. Deshalb lohnt es sich, in dieser Reihenfolge durchzugehen.

Was du nicht bemerkst, steuert dich

Am Anfang steht nicht das Ändern, sondern das Bemerken. Ein Gefühl meldet sich fast immer zuerst im Körper: ein Ziehen im Bauch, ein enger Hals, warme Wangen. Unsere Körperintelligenz ist schneller als jeder Gedanke. Gefühle werden gefühlt, nicht gedacht.

Viele von uns haben früh gelernt, genau diese Signale zu überhören, weil es in der Familie keinen Platz für sie gab. Das ist kein Versagen, das war damals klug. Heute darfst du wieder hinspüren.

	0 kaum	1 selten	2 manchmal	3 oft	4 fast immer
Ich merke im Körper, wenn ein Gefühl aufsteigt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann benennen, was ich fühle, und zwar genauer als „gut“ oder „schlecht“.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich spüre, ob ein Gefühl zu der jetzigen Situation gehört oder ob es älter ist.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke, wenn ich ein Gefühl wegschiebe, zum Beispiel mit Handy, Arbeit oder einem schnellen Witz.	☐	☐	☐	☐	☐

Deine Summe für **Bewusstwerden**: von 16

Welches Gefühl kennst du bei dir am besten? Und welches lässt du am liebsten links liegen?

Zwischen dem Auslöser und deiner Antwort liegt dein Raum

Regulieren heißt nicht, Gefühle wegzumachen. Es heißt, mit ihnen da zu sein, ohne dass sie das Steuer übernehmen. Dein Nervensystem kann lernen, nach einer Aufregung wieder in die Ruhe zu finden. Das ist Übungssache, keine Charakterfrage.

Kleiner Trost: Wer schon einmal eine E-Mail um Mitternacht geschrieben und morgens zum Glück nicht abgeschickt hat, kennt diesen Raum bereits. 😊

	0 kaum	1 selten	2 manchmal	3 oft	4 fast immer
Wenn mich etwas aufregt, kann ich erst durchatmen, bevor ich reagiere.	☐	☐	☐	☐	☐
Nach einem Streit finde ich in absehbarer Zeit wieder zu mir.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann ein unangenehmes Gefühl eine Weile aushalten, ohne es sofort loswerden zu müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, was mir hilft, wenn ich innerlich aus dem Gleichgewicht bin.	☐	☐	☐	☐	☐

Deine Summe für **Regulieren**: von 16

Was bringt dich am schnellsten aus deiner Mitte? Und was holt dich zurück?

Gedankenlesen ist keine Beziehungskompetenz

Wir erwarten oft, dass die Menschen, die uns lieben, schon wissen, was wir brauchen. Wissen sie aber nicht. Und dann sind wir enttäuscht, obwohl wir nie etwas gesagt haben.

Reife Kommunikation heißt: Ich spreche von mir, ich sage klar, was ich brauche, und ich höre dem anderen zu, auch wenn mir nicht gefällt, was ich höre. Das ist manchmal unbequem und genau deshalb so wertvoll.

	0 kaum	1 selten	2 manchmal	3 oft	4 fast immer
Ich spreche aus, was ich brauche, statt zu hoffen, dass der andere es errät.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Nein sagen, ohne mich lange zu rechtfertigen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich spreche von mir („Ich fühle mich ...“) statt Vorwürfe zu machen („Du bist immer ...“).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich höre zu, auch wenn mir nicht gefällt, was der andere sagt.	☐	☐	☐	☐	☐

Deine Summe für **Kommunizieren**: von 16

Welchen Satz hast du schon lange auf der Zunge und noch nicht ausgesprochen?

Vertrauen beginnt bei dir

Bevor wir anderen vertrauen können, brauchen wir Vertrauen in uns selbst: in die eigene Wahrnehmung, in das eigene Urteil, in die Fähigkeit, auch schwere Zeiten zu überstehen.

Wer sich selbst nicht traut, sucht die Sicherheit im Außen und macht sich damit abhängig von der Zustimmung anderer. Selbstvertrauen heißt nicht, nie zu zweifeln. Es heißt, sich trotz Zweifel nicht selbst zu verlassen.

	0 kaum	1 selten	2 manchmal	3 oft	4 fast immer
Ich verlasse mich auf meine eigene Wahrnehmung, auch wenn andere es anders sehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann andere Menschen nah an mich heranlassen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Fehler zugeben, ohne mich als Mensch in Frage zu stellen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich traue mir zu, auch schwierige Situationen zu meistern.	☐	☐	☐	☐	☐

Deine Summe für **Vertrauen**: von 16

Wann hast du dir zuletzt selbst vertraut, obwohl es andere anders gesehen haben?

Wer sich nie zeigt, wird nie gesehen

Verwundbarkeit klingt nach Schwäche. In Wahrheit braucht sie mehr Mut als jede Rüstung. Zu sagen „Das hat mich verletzt“ oder „Ich brauche Hilfe“ ist ein Risiko, und gleichzeitig der einzige Weg zu echter Nähe.

Die Starke zu spielen, wenn wir selbst Halt bräuchten, kennen viele Frauen sehr gut. Es funktioniert eine Weile. Bis es nicht mehr funktioniert.

	0 kaum	1 selten	2 manchmal	3 oft	4 fast immer
Ich kann zeigen, wenn mich etwas verletzt hat.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich darf schwach sein, ohne mich dafür zu schämen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lasse andere wissen, was mir wirklich wichtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐

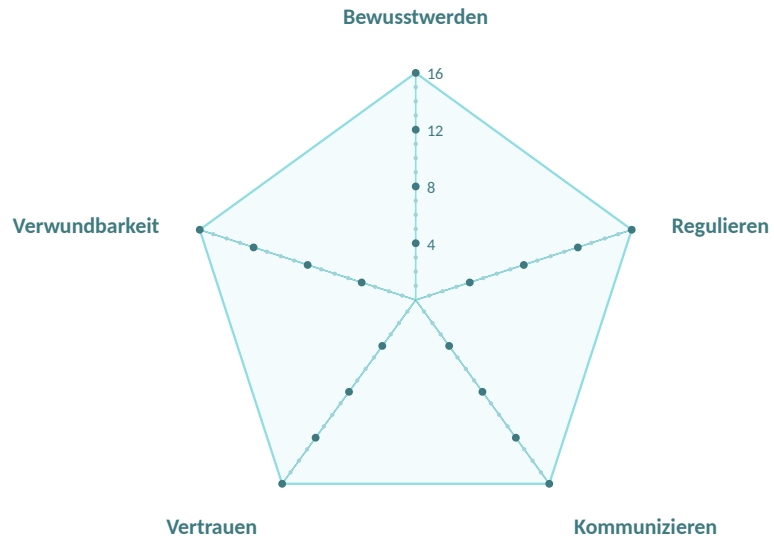
Deine Summe für **Verwundbarkeit**: von 16

Bei wem darfst du ganz du sein, auch mit dem, was nicht glänzt?

Dein Spiegel

Trag deine fünf Summen links ein. Dann markiere jeden Wert auf der passenden Achse und verbinde die Punkte. So entsteht dein persönliches Bild.

Bewusstwerden	<input type="text"/>
Regulieren	<input type="text"/>
Kommunizieren	<input type="text"/>
Vertrauen	<input type="text"/>
Verwundbarkeit	<input type="text"/>



Was dein Bild dir sagen kann

0 bis 6

Hier liegt ein Schatz, der noch gehoben werden will. Oft steckt dahinter etwas, das früher keinen Platz hatte.

7 bis 11

Du bist auf dem Weg. Manchmal gelingt es, manchmal fällst du in alte Muster. Das ist völlig normal.

12 bis 16

Hier stehst du schon recht stabil. Diese Stärke darf dich in den anderen Bereichen tragen.

Ein Spiegel ist selten ganz rund, und das muss er auch nicht sein. Interessant sind die Stellen, an denen er eine Delle hat. Dort wartet der nächste Schritt.

Zum Nachspüren

Welcher Wert überrascht dich?

Wo ist dein Spiegel am rundesten, wo hat er eine Delle?

Welchen kleinen Schritt möchtest du in dieser Woche gehen?

Zwei Übungen für den Alltag

Erkenntnis ist schön. Veränderung entsteht aber durch Wiederholung. Deshalb hier zwei kleine Übungen, die du sofort ausprobieren kannst.

ÜBUNG 1 • BEWUSSTWERDEN • 5 MINUTEN AM ABEND

Der Gefühls-Check

1. Setz dich abends hin, stell beide Füße auf den Boden und leg eine Hand auf deinen Brustkorb.
2. Atme dreimal langsam aus, länger als du einatmest.
3. Frag dich: Welches Gefühl war heute am stärksten? Gib ihm einen Namen, so genau wie möglich.
4. Spür nach: Wo im Körper war es zu spüren? Eng, warm, schwer, kribbelig?
5. Sag innerlich: „Ich habe dich bemerkt.“ Mehr musst du heute nicht tun.

Mach das sieben Abende hintereinander. Du wirst staunen, wie viel du nach einer Woche schon über dich weißt.

ÜBUNG 2 • REGULIEREN • FÜR DEN MOMENT, IN DEM ES BRODELT

Drei Atemzüge, bevor ich antworte

1. Wenn du merkst, dass dich etwas trifft: Halt kurz inne. Du musst nicht sofort antworten.
2. Spür deine Füße auf dem Boden.
3. Nimm drei bewusste Atemzüge. Beim dritten Ausatmen sagst du innerlich: „Ich entscheide, wie ich antworte.“
4. Erst dann sprichst du. Oder du sagst: „Ich melde mich dazu später.“ Auch das ist eine reife Antwort.

Übe das eine Woche lang bei kleinen Dingen, zum Beispiel an der Supermarktkasse oder im Straßenverkehr. Dann steht es dir zur Verfügung, wenn es wirklich zählt.

WENN DU TIEFER GEHEN MÖCHTEST

Seminar „Emotionale Reife“ • 30. und 31. Januar 2027 • Johannesburg

An diesem Wochenende arbeiten wir mit allen fünf Kernkompetenzen, mit Theorie, Übungen und Aufstellungen. Du bekommst ein ausführliches Workbook, mit dem du zu Hause weiterarbeiten kannst. Infos und Anmeldung findest du auf www.jwombacher.de.

„Ein guter Mix zwischen Theorie, Praxis und ein wertvolles Workbook, um sich zu Hause noch intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen.“ Martina

„Ihre Arbeit ist eine Kombination aus tiefer Erfahrung, klarer Präsenz, spürbarem Vertrauen und liebevoller Menschlichkeit.“ Christine

Zum Abschluss

Was auch immer dein Spiegel heute zeigt: Er zeigt einen Menschen, der hinschaut. Das ist mehr, als viele sich trauen. Emotionale Reife ist kein Ziel, das man einmal erreicht und abhakt. Wir wachsen. Ich auch noch.

Sei geduldig mit dir. Und verlass dich selbst nicht.

Alles Liebe.

Deine Jeannette Odine

Der Reife-Spiegel ist ein Arbeitsblatt zur Selbstreflexion. Er ist kein psychologischer Test und keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Jeannette Odine Wombacher • Lösungen der Neuen Zeit • Am Sportplatz 6 • 63867 Johannesburg