

# Der ehrliche 3-Minuten-Check

## Bist du schon im Funktionsmodus?

kostenlos · 3 Minuten · ehrlich

Für Frauen, die viel leisten —  
aber innerlich spüren:

So wie bisher  
geht es nicht weiter.



NicoleJungDesigns

# Für wen ist dieser Check?

Dieser ehrliche Selbstcheck ist für Frauen, die im Alltag viel leisten, funktionieren und durchhalten — aber sich innerlich zunehmend erschöpft, leer oder unruhig fühlen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, ...

- du wirkst nach außen stark
- aber innerlich bist du oft angespannt
- du machst weiter, obwohl deine Energie sinkt
- und selbst Pausen erreichen dich nicht mehr richtig

Dann ist dieser Check für dich.



NicoleJungDesigns

# Was bringt dir dieser Check konkret?

Dieser Selbstcheck ist kein weiterer „Mach noch mehr“-Impuls.

Er ist ein ehrlicher Moment für dich.

In nur wenigen Minuten bekommst du ein klareres Gefühl dafür, ob du gerade noch bewusst durch deinen Alltag gehst — oder schon mehr funktionierst, als dir guttut.

✨ Nach dem Check weißt du ...

- wie stark dein innerer Funktionsmodus gerade aktiv ist
- ob deine Erholung dich wirklich noch erreicht
- wo deine Energie im Alltag versickert
- ob es Zeit für einen bewussten Gegenimpuls ist.

Du musst nichts perfekt machen.  
Du darfst einfach ehrlich hinschauen.  
Und genau dort beginnt Veränderung.



NicoleJungDesigns

## So funktioniert der Check

Nimm dir einen ruhigen Moment und lies jede Aussage in deinem Tempo durch.

Kreuze dann ehrlich an, was aktuell am ehesten auf dich zutrifft.

Nicht, was „eigentlich sein sollte“ — sondern das, was gerade wirklich stimmt.

OFT  
MANCHMAL  
SELTEN

Hinweis:

Es gibt kein richtig oder falsch — nur ehrliche Selbstwahrnehmung.



NicoleJungDesigns

# Selbstcheck - Wo stehst du gerade wirklich?

Antworte spontan - nicht perfekt, sondern bullshitfrei.

So wertest du aus:

oft = 2 Punkte | manchmal = 1 Punkt | selten = 0 Punkte

| Aussage                                                                                               | oft                      | manchmal                 | selten                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich erledige meinen Alltag, ohne viel dabei zu fühlen.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Pausen mache ich eher, weil ich weiß, dass ich sie brauche — nicht, weil ich wirklich runterkomme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich sage häufig „passt schon“, obwohl es innerlich nicht ganz stimmt.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich bin abends müde, aber innerlich trotzdem unruhig.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich habe das Gefühl, ständig zu müssen und selten wirklich zu wollen.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, berühren mich weniger.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



NicoleJungDesigns

# Selbstcheck - Wie geht es dir wirklich?

Antworte spontan. Nicht perfekt. Sondern ehrlich.

| Aussage                                                                                      | oft                      | manchmal                 | selten                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7. Ich funktioniere im Außen — aber innerlich bin ich oft angespannt.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich schiebe eigene Bedürfnisse häufiger auf.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Mein Kopf läuft weiter, auch wenn ich eigentlich zur Ruhe kommen will.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich habe das Gefühl, nur noch durch meinen Alltag zu gehen statt ihn bewusst zu erleben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Erholung fühlt sich oft zu kurz oder nicht nachhaltig an.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich merke, dass meine Energie schneller leer ist als früher.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# Auswertung

Schau dir an, bei wie vielen Aussagen du „oft“ oder „manchmal“ angekreuzt hast.

Dein Ergebnis ist kein Urteil — sondern ein Hinweis deines Systems.

## Auswertungshilfe

oft = 2 Punkt | manchmal = 1 Punkt | selten = 0 Punkte

👉 Maximal erreichbar: 24 Punkte

## MEIN ERGEBNIS:



● 0–7 Punkte → Noch gut verbunden

Du bist überwiegend noch in gutem Kontakt mit dir selbst.

● 8–15 Punkte → Im Funktionsmodus angekommen

Ein Teil von dir funktioniert bereits mehr, als dass er wirklich lebt.

● 16–24 Punkte → Tief im Funktionsmodus

Dein System läuft wahrscheinlich schon länger im Dauer-Funktionsmodus.

Spürst du, dass deine Energie gerade zu kurz kommt?

Dann mach den **Stress- & Energie-Check**.

Er zeigt dir in wenigen Minuten, wo deine größten Energielecks sind.

HIER KLICKEN

**Stress- & Energie jetzt checken**



NicoleJungDesigns

