

„Willst du wissen, ob du  
feinfühlig bist?  
Dein Inner Clarity Test“

*für dich*



Mag. Lisa Wolf

*WIE EMPFINDEST DU DIE  
ENERGIEN DER MENSCHEN UM  
DICH HERUM?*

Ein kurzer, aber tiefgehender Selbsttest für die feinfühligsten Seelen, die auf der Suche nach mehr Klarheit und Selbstverwirklichung sind.

- a) Ich nehme die Stimmungen anderer Menschen oft sehr stark wahr, manchmal ohne dass sie es sagen müssen.
- b) Ich bin in der Lage, die Stimmung in einem Raum zu spüren, aber es beeinflusst mich nicht immer direkt.
- c) Es fällt mir schwer, die Stimmungen anderer zu erkennen.

## WIE REAGIERST DU AUF KONFLIKTE?

a) Konflikte können mich emotional stark belasten und es dauert eine Weile, bis ich mich davon erhole.

b) Ich kann mit Konflikten umgehen, aber sie hinterlassen manchmal einen leichten emotionalen Eindruck.

c) Konflikte stören mich nicht wirklich, ich gehe pragmatisch an sie heran.

## WANN FÜHLST DU DICH AM MEISTEN VERBUNDEN?

a) Wenn ich in einer tiefen, ehrlichen und respektvollen Unterhaltung bin.

b) Wenn ich mit Menschen zusammen bin, mit denen ich gemeinsam ein Ziel verfolge.

c) Wenn ich in einem lauten und aufregenden Umfeld bin.

## *WIE GEHST DU MIT DEINER EIGENEN EMOTIONEN UM?*

- a) Ich fühle oft sehr intensiv, sowohl meine eigenen als auch die der anderen, und nehme mir Zeit, um diese zu verarbeiten.
- b) Ich spüre meine Emotionen, versuche aber, sie in den Griff zu bekommen, um nicht zu überwältigt zu sein.
- c) Es fällt mir schwer, meine Emotionen überhaupt zu erkennen oder auszudrücken.

*WAS IST FÜR DICH DER  
WICHTIGSTE ASPEKT IN  
BEZIEHUNGEN?*

a) Authentizität und tiefe emotionale Verbindung.

b) Respekt und gegenseitige Unterstützung.

c) Praktische Dinge und gemeinsame Aktivitäten.

*WIE FÜHLST DU DICH, WENN  
DU MIT VIELEN MENSCHEN  
ZUSAMMEN BIST?*

- a) Ich fühle mich nach intensiven Begegnungen erschöpft und brauche Zeit, um mich wieder zu erholen.
- b) Ich genieße es, unter Menschen zu sein, brauche aber auch gelegentlich Ruhe, um mich wieder zu fokussieren.
- c) Ich fühle mich mit vielen Menschen energisch und inspiriert.

## *WIE GEHST DU MIT DEINER EIGENEN INTUITION UM?*

- a) Ich vertraue oft meiner Intuition und lasse mich von ihr in wichtigen Entscheidungen leiten.
- b) Ich achte auf meine Intuition, aber lasse mich auch von logischen Überlegungen leiten.
- c) Meine Intuition spielt für mich eine weniger wichtige Rolle.

*IN WELCHEN MOMENTEN  
FÜHLST DU DICH WIRKLICH  
LEBENDIG?*

a) Wenn ich meine Werte leben und eine tiefe Verbindung zu mir selbst und anderen fühle.

b) Wenn ich in einer Situation bin, die mir Klarheit und Struktur bringt.

c) Wenn ich eine Herausforderung meistere, die ich vorher für unmöglich hielt.

*WIE GEHST DU MIT DEINER  
SENSIBILITÄT UM, WENN SIE  
DICH HERAUSFORDERT?*

- a) Ich nehme meine Sensibilität ernst und Sorge für mich, indem ich mich in sicheren und liebevollen Räumen zurückziehe.
  
- b) Ich versuche, meine Sensibilität zu kontrollieren und nicht zu viel darüber nachzudenken.
  
- c) Ich sehe meine Sensibilität als Schwäche und versuche, sie zu übergehen.

# WAS BRAUCHST DU, UM DICH WIRKLICH UNTERSTÜTZT ZU FÜHLEN?

- a) Eine tiefgehende, wertschätzende und achtsame Begleitung, die mir Raum für meine Gefühle und Erkenntnisse gibt.
  
- b) Klarheit und Struktur, damit ich meine Aufgaben effizient umsetzen kann.
  
- c) Praktische Hilfe und Lösungen für konkrete Herausforderungen.

## *ABSCHLUSSFRAGE:*

Welche Worte oder Bilder kommen dir in den Sinn, wenn du an den Begriff "Selbstführung" denkst?

- a) Ich denke an innere Klarheit, authentische Entscheidungen und die Fähigkeit, aus meinem Inneren heraus zu handeln.
- b) Ich denke an eine strukturierte Herangehensweise, um mein Leben effizient zu führen.
- c) Ich denke an die Fähigkeit, immer im Einklang mit meinen Zielen und Erwartungen zu handeln.

## AUSWERTUNG:

Welche Worte oder Bilder kommen dir in den Sinn, wenn du an den Begriff "Selbstführung" denkst?

Wenn du überwiegend **Antwort a)** gewählt hast, bist du eine sehr feinfühligere Person, die ihre Emotionen und Intuition stark wahrnimmt und tief in Verbindung zu sich selbst und anderen steht.

## AUSWERTUNG:

Wenn du überwiegend **Antwort b)** gewählt hast, bist du ein ausgeglichener Mensch, der eine gute Balance zwischen Intuition und Logik findet.

Wenn du überwiegend **Antwort c)** gewählt hast, tendierst du möglicherweise dazu, deine Sensibilität mehr zu unterdrücken oder weniger zu spüren. Es könnte hilfreich sein, in Zukunft mehr auf deine feinen Empfindungen zu achten und zu lernen, diese in deine Entscheidungen zu integrieren.



# DEIN NÄCHSTER SCHRITT – MIT HERZ UND KLARHEIT

Du hast gespürt, dass du  
feinfühlig bist – mehr  
wahrnimmst, tiefer fühlst und  
klarer denkst als viele andere.

[info@coachingwolf.at](mailto:info@coachingwolf.at)

Vielleicht hast du dich damit oft fehl am Platz gefühlt. Oder du hast gelernt, dich anzupassen, um zu funktionieren.

Aber was wäre, wenn genau diese Feinfühligkeit dein größter Schatz ist?

👉 Wenn du jetzt bereit bist, deine innere Führung zurückzuerobern, Klarheit zu gewinnen und kraftvoll aus deiner Tiefe zu handeln, dann ist das hier dein nächster Schritt:

[info@coachingwolf.at](mailto:info@coachingwolf.at)

 **“Inner Balance Code”** – mein  
persönliches Begleitprogramm für  
Menschen wie dich.

Hier findest du nicht nur Methoden,  
sondern echte Verbindung, Raum für  
dich und eine Begleitung, die dich sieht.

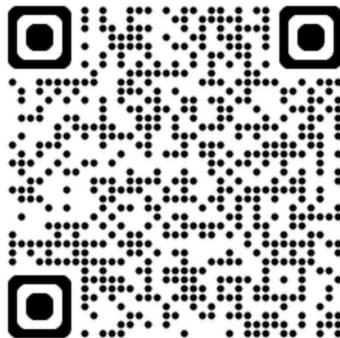
 Buche dir jetzt dein kostenloses  
Erstgespräch und finde heraus, wie  
deine Feinfühligkeit zu deiner  
Superkraft wird.

[info@coachingwolf.at](mailto:info@coachingwolf.at)

Hier gehts zu meiner Homepage -  
schau dich gerne um!



hier geht es zu meiner  
Facebookgruppe - tritt gerne bei



hier geht es zu meinem Insta-Account -  
folge mir gerne!



Buche dir hier dein  
kostenloses Erstgespräch

In 15 Minuten klären wir,  
ob wir gemeinsam,  
tiefer auf deine Feinfühligkeit  
eingehen wollen.

Ich freue mich auf dich!

*Lisa*



# Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 Mag. Lisa Wolf

Alle Inhalte dieses Fragebogens, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Mag. Lisa Wolf.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Fragebogens kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.