



Wo passe ich mich an – und wo bin ich ganz ich selbst?

REFLEXIONSBLATT · ZUGEHÖRIGKEIT & AUTHENTIZITÄT

Anpassung geschieht oft leise. Sie kann aus dem Wunsch nach Zugehörigkeit entstehen, aus Erwartungen oder aus dem Versuch, Konflikte zu vermeiden. Dieses Blatt lädt dazu ein, wahrzunehmen, wo Anpassung hilfreich ist – und wo eigene Werte oder Bedürfnisse vielleicht zu wenig Raum bekommen.

1. Ein kurzer Blick auf den Moment

Wie stark erlebe ich aktuell den Druck, Erwartungen anderer zu entsprechen?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = kaum

10 = sehr stark

2. Wo zeigt sich Anpassung?

Markieren Sie spontan, wie stark Sie sich in verschiedenen Lebensbereichen anpassen.

Lebensbereich	wenig	mittel	stark
Familie	☐	☐	☐
Freundeskreis	☐	☐	☐
Arbeit / Studium	☐	☐	☐
Partnerschaft / Dating	☐	☐	☐
Soziale Medien / Community	☐	☐	☐

In welchen Situationen merke ich besonders, dass ich mich anpasse?

Was glaube ich, könnte passieren, wenn ich mich in solchen Situationen weniger anpasse?



3. Wo kann ich einfach ich selbst sein?

Bei welchen Menschen oder in welchen Situationen muss ich wenig erklären, zurückhalten oder anpassen?

Wann fühle ich mich am meisten wie ich selbst – und was ist dann anders?

4. Was ist mir wichtig?

Wählen Sie spontan bis zu vier Begriffe aus oder ergänzen Sie einen eigenen.

☐ Zugehörigkeit	☐ Freiheit	☐ Ehrlichkeit
☐ Sicherheit	☐ Verbundenheit	☐ Selbstbestimmung
☐ Mut	☐ Nähe	☐ Authentizität

Wo entsteht eine Spannung zwischen dem Wunsch nach Zugehörigkeit und dem, was mir eigentlich wichtig ist?

Anpassung ist nicht automatisch etwas Negatives. Sie kann schützen, Beziehungen erleichtern und uns helfen, uns in unterschiedlichen Kontexten zu bewegen. Entscheidend ist eher die Frage, ob sie sich noch stimmig anfühlt oder ob etwas Eigenes dabei dauerhaft zu wenig Raum bekommt.

5. Ein kleiner nächster Schritt

Welche kleine Sache möchte ich in den nächsten Tagen anders ausprobieren – und woran könnte ich merken, dass sich dieser Schritt für mich stimmig anfühlt?

*Nehmen Sie aus diesem Blatt nur das mit, was für Sie hilfreich ist.
Bei weiteren Fragen oder Anmerkungen freue ich mich auf Ihre Kontaktanfrage.*