



- TESTE DICH -

Bist Du
leistungsstark
oder
dauerleistend?



VANESSA WÜST
UNLOCK YOU

Was erwartet Dich?



Du bist ehrgeizig, zuverlässig und funktionierst – doch so richtig zufrieden mit Dir bist Du nicht. Und dann gibt es da auch die Tage, wo du erschöpft und gereizt bist.

Dabei hast Du doch eigentlich gar nicht so viel gemacht, oder doch?

Dieses Quiz zeigt dir, ob du in einem gesunden Leistungsmodus arbeitest oder ob dein Körper in Dauer-Anspannung läuft.

Es gibt kein richtig und falsch.

Der erste Schritt der zur Veränderung ist es sich dessen bewusst zu werden.

Deine Vanessa



Selbst Check

Kreuze an: Trifft das auf dich zu?
Ja oder Nein.

Ja Nein

- Fühlst du dich unruhig, wenn du einfach nichts tust? Ja Nein
- Fällt es dir schwer, Pausen zu machen, ohne dich schuldig zu fühlen? Ja Nein
- Merkst du körperlich erst spät, dass du gestresst bist? Ja Nein
- Fühlst du dich sicherer, wenn du etwas tust, als wenn du still bist? Ja Nein
- Hast du das Gefühl, dass Ruhe dich nervös macht? Ja Nein



Selbst Check

Kreuze an: Trifft das auf dich zu?
Ja oder Nein.

Ja Nein

- Denkst du oft: „Wenn ich’s nicht mache, macht’s keiner richtig“?
- Hast du das Gefühl, du brauchst Druck, um in Bewegung zu kommen?
- Kontrollierst du lieber selbst, statt Aufgaben abzugeben?
- Fühlst du dich schlecht, wenn du weniger leistest als sonst?
- Denkst du manchmal: „Ohne Druck wäre ich faul oder unmotiviert“?

 

Selbst Check

Kreuze an: Trifft das auf dich zu?
Ja oder Nein.

Ja Nein

- Sagst du häufig Ja, obwohl du innerlich Nein fühlst?
- Fühlst du dich wertvoller, wenn du gebraucht wirst?
- Hast du Angst, andere zu enttäuschen, wenn du Grenzen setzt?
- Fällt es dir schwer, Lob wirklich anzunehmen?
- Denkst du manchmal: „Ich kann mich erst entspannen, wenn alles erledigt ist“?

 

Auswertung

0-4 Ja

Reguliert – Erfolg in Balance

- Dein Nervensystem bleibt stabil. Du kannst Leistung bringen, ohne dich zu verlieren. Achte weiter darauf, auch Pausen als Stärke zu sehen.

5-10 Ja

Überaktiviert – Zwischen Fokus & Erschöpfung

- Du funktionierst, aber dein Körper arbeitet oft im Alarmmodus. Du weißt, dass du runterfahren solltest – aber dein System traut der Ruhe noch nicht. Achte auf deinen Körper. Mache dir Veränderungen bewusst und reagiere rechtzeitig.

11-15 Ja

Dauer-Alarm – Leistung als Überlebensmodus

- Dein Nervensystem verwechselt Aktivität mit Sicherheit. Ruhe fühlt sich gefährlich an. Du bist im Dauerfunktionieren, auch wenn du es gar nicht merkst. Schau einmal, was deine Motivation ist und überlege Dir, welche Grenzen Du für Dich setzen kannst. Damit schützt Du Dich selber.



Finde den Schlüssel, der dich stärkt.

Erkennst du dich wieder?

Dann ist es Zeit, deinem Nervensystem
Sicherheit zurückzugeben.

Hol dir mein kostenloses Audio „Dein neuer
Morgen – ohne Start im Stressmodus“ und
lerne, wie ein Morgen sich anfühlen kann, der
Dir mehr kraft für den Tag gibt als sonst.



Du bist nicht Deine Leistung.
Du hast nur gelernt, darin Sicherheit zu
finden.

Jetzt darfst du beides haben: Erfolg und
innere Sicherheit.

Jeder Schritt, jede Erkenntnis ist ein
Schlüssel zurück zu dir -

Und ich gehe diesen Weg mit dir.



Deine Vanessa



Wenn du tiefer eintauchen möchtest,
begleite ich dich Schritt für Schritt raus aus
dem Käfig – hinein in das Leben, wo Leistung
ohne Druck zum Erfolg führt.



Website:

www.vanessa-wuest.com

Instagram:

[@unlock.you_vanessa.wuest](https://www.instagram.com/unlock.you_vanessa.wuest)

Kennlern-Gespräch