

FIKTIVES ARBEITSBEISPIEL

Musterauswertung Souveränitäts-Check

So kann eine persönliche Auswertung aussehen: konkret, geordnet und ohne den Menschen auf einzelne Symptome oder Zahlen zu reduzieren.

Wichtig: Die Person und alle Angaben in diesem Dokument sind frei erfunden. Die Auswertung zeigt Aufbau, Tiefe und Sprache der Arbeit - kein Ergebnis einer realen Person.

01 · Ausgangslage

Viele Informationen. Wenig Klarheit darüber, was zuerst wichtig ist.

Fiktive Person: Claudia M., 48 Jahre, selbstständig, zwei Kinder, zusätzliche Pflegeverantwortung. Seit etwa einem Jahr schwanken Energie, Schlaf und Verdauung. Sie hat zahlreiche Empfehlungen ausprobiert, mehrere Präparate begonnen und wieder abgesetzt und verliert zunehmend das Vertrauen in ihre eigene Wahrnehmung.

Nach außen funktioniert Claudia weiter. Innen ist sie müde vom ständigen Prüfen, Abwägen und Optimieren. Ihre wichtigste Frage lautet nicht mehr: „Welche weitere Maßnahme fehlt mir?“ Sondern: „Was davon ist für mich jetzt wirklich sinnvoll?“

Was der Check hier klären soll

Nicht alles gleichzeitig lösen. Zuerst unterscheiden: Was braucht zeitnahe Abklärung? Was belastet den Alltag am stärksten? Welche vorhandene Ressource kann den ersten Schritt tragen?

Grundlage der Sichtung

- Antworten zu Beschwerden, Verlauf, Schlaf, Energie, Ernährung, Präparaten, Lebensrhythmus, Beziehungen und Belastungen
- vorhandene Befunde und bisherige Empfehlungen, soweit Claudia sie teilen möchte
- Claudias eigene Beobachtungen: Was verschlechtert, was erleichtert, was bleibt unklar?
- Prioritäten, Grenzen und verfügbare Kraft im tatsächlichen Alltag

02 · Dein Bild auf einen Blick

Nicht eine Zahl entscheidet. Das Muster zwischen den Feldern ist entscheidend.

Feld	Orientierungswert	Was sichtbar wird
Körper	■■■■■□□□□ 5.4/10	Mehrere Signale, aber kein einheitlicher Verlauf. Erst sortieren, dann vertiefen.
Wahrnehmung	■■■■■■■□□ 7.2/10	Claudia beobachtet genau. Unter Stress misstraut sie ihren eigenen Eindrücken.
Energie	■■■■□□□□□ 3.8/10	Deutlich schwankende Belastbarkeit und zu wenig echte Erholung.
Ernährung	■■■■■■■□□□ 6.1/10	Gute Grundlagen, aber wechselnde Regeln und unruhige Mahlzeiten.
Lebensgrundlagen	■■■■■□□□□□ 4.2/10	Schlaf, Pausen, Naturzeit und Grenzen tragen im Alltag noch nicht verlässlich.

Was bereits trägt

01 Gute Selbstbeobachtung Claudia erkennt Zusammenhänge und kann Veränderungen differenziert beschreiben.	02 Hohe Verantwortungsfähigkeit Sie kann Entscheidungen umsetzen, wenn deren Sinn und Reihenfolge klar sind.	03 Vorhandene Grundlagen Sie kocht regelmäßig, bewegt sich gern und kennt mehrere wirksame Entlastungen.
---	--	--

Die Auswertung sucht nicht nur nach Problemen. Sie zeigt ebenso, worauf der nächste Schritt aufbauen kann. Souveränität beginnt nicht bei einem perfekten Zustand, sondern bei einer ehrlichen Einschätzung der vorhandenen Kraft.

03 · Die drei stärksten Kernursachen

Nicht fehlende Disziplin hält Claudia fest.

01

Zu viele Stimmen ohne klare Reihenfolge

Empfehlungen aus Medizin, Social Media, Fachbüchern und Bekannten stehen nebeneinander. Claudia prüft viel, hat aber keinen belastbaren Maßstab dafür, was jetzt Vorrang hat.

02

Verantwortung nach außen, Selbstübergehung nach innen

Beruf und Familie erhalten zuverlässig Energie. Eigene Signale werden erst ernst genommen, wenn der Körper deutlicher wird.

03

Instabile Grundlagen

Schlaf, Mahlzeiten, Tageslicht, Pausen und Grenzen wechseln stark. Dadurch lässt sich kaum erkennen, welche weitere Maßnahme tatsächlich wirkt.

Kritische Einordnung

Einzelne Empfehlungen können fachlich sinnvoll sein und Claudia trotzdem überfordern oder zur falschen Zeit kommen. Deshalb wird nicht blind übernommen - aber auch nicht reflexhaft abgelehnt. Geprüft werden Nutzen, Risiko, Interessen, Zeitpunkt und die tatsächliche Wirkung im Leben.

Was ausdrücklich noch offen bleibt

- Welche körperlichen Ursachen müssen weiter abgeklärt oder erneut beurteilt werden?
- Welche Präparate sind wirklich nötig, welche nur Gewohnheit und welche möglicherweise belastend?
- Welche Schlaf- und Verdauungsmuster verändern sich, wenn der Tagesrhythmus zwei Wochen stabiler wird?
- Welche Verantwortung kann Claudia abgeben, ohne neue Schuld oder zusätzlichen Druck zu erzeugen?

04 · Die erste Priorität

Zuerst wieder einen verlässlichen Boden schaffen.

Der erste Schritt ist keine neue komplexe Methode. Claudia braucht zwei Wochen, in denen sie ihren Körper unter möglichst gleichbleibenden Bedingungen beobachten kann. Erst dann werden weitere Entscheidungen verlässlicher.

14-Tage-Versuch

Morgens: Tageslicht und ein kurzer Körper-Check vor dem ersten Informationsinput.

Tagsüber: zwei verlässliche Mahlzeitenfenster und eine echte Pause ohne Bildschirm.

Abends: drei Werte notieren: Energie, innere Unruhe und Verdauung. Dazu ein Satz: Was hat heute spürbar geholfen oder belastet?

Präparate: nichts eigenmächtig absetzen. Bestehende Einnahmen zunächst vollständig erfassen und anschließend gemeinsam beziehungsweise fachlich passend prüfen.

Woran wir erkennen, ob der Schritt trägt

- Claudia kann nach zwei Wochen klarer benennen, wann ihre Energie einbricht.
- Schlaf, Mahlzeiten und Belastung sind nicht mehr jeden Tag völlig unterschiedlich.
- Mindestens eine unnötige tägliche Entscheidung fällt weg.
- Die nächste fachliche oder therapeutische Frage wird konkreter.

Das Ziel ist nicht, Claudia an einen Plan zu binden. Das Ziel ist, ihre Wahrnehmung wieder so belastbar zu machen, dass sie bessere Entscheidungen treffen kann.

05 · Das Auswertungsgespräch

Aus Antworten wird ein gemeinsamer nächster Schritt.

Im Gespräch würde Daniel mit Claudia unter anderem diese Fragen klären:

- Welche Beobachtung aus der Auswertung trifft sofort - und welche nicht?
- Wo braucht es medizinische, therapeutische oder andere fachliche Klärung?
- Welche Empfehlung verfolgt Claudia nur noch aus Angst, etwas zu versäumen?
- Welche kleinste Veränderung würde den Alltag innerhalb von zwei Wochen spürbar entlasten?
- Woran merkt Claudia selbst, dass sie wieder klarer und unabhängiger entscheidet?

Mögliches Ergebnis des Gesprächs

Claudia verlässt das Gespräch mit einer priorisierten Fragestellung, einem überschaubaren ersten Versuch, einer Liste offener Abklärungen und einem klaren Kriterium dafür, wann sie den nächsten Schritt anpasst.

Was nicht geschieht

- keine pauschale Ablehnung bestehender medizinischer Empfehlungen
- kein Maßnahmenpaket, das mehr Druck als Orientierung erzeugt
- keine künstliche Sicherheit, wenn wichtige Fragen noch offen sind
- keine Abhängigkeit von Daniel als dauerhafter Entscheidungsinstanz

06 · Was du aus deinem Check mitnimmst

Klarheit, die im Alltag eine Richtung bekommt.

01 Geordnete Ausgangslage Die wichtigsten Signale, Belastungen, Ressourcen und offenen Fragen werden verständlich zusammengeführt.	02 Eine klare Priorität Nicht zehn neue Aufgaben, sondern ein begründeter erster Schritt, der zur aktuellen Kraft passt.	03 Eigener Maßstab Du weißt besser, welche Empfehlung du weiterverfolgst, was du prüfen lässt und was du vorerst nicht brauchst.
--	--	--

Der Souveränitäts-Check ist der erste Schritt, wenn du nicht noch mehr sammeln, sondern verstehen willst, wo du stehst und was jetzt wirklich wichtig ist.

Hinweis zum Muster

Dieses Dokument zeigt ein mögliches Format und die Art der Einordnung. Eine echte Auswertung entsteht aus den persönlichen Antworten, vorhandenen Unterlagen, Daniels Sichtung und dem gemeinsamen Gespräch. Umfang und Schwerpunkte können deshalb abweichen.