

Der ASCHE-Test

Selbstreflexion nach Verlust und Wandel

Dieser Test ist der Beginn einer Änderung der jetzigen Situation, der erste Schritt, ein Anfang.

Was ist die ASCHE-Methode? Sie kann nach dem Test genutzt werden!

ASCHE steht für fünf Schritte, die uns helfen, nach einem Verlust wieder zu uns selbst zu finden:

- A Annehmen** — Die Realität des Verlusts anerkennen, ohne sie zu bekämpfen.
- S Stillwerden** — Zur Ruhe kommen und aus der inneren Hektik heraustreten.
- C Capitulation** — Dem Unveränderbaren nachgeben; den inneren Widerstand loslassen.
- H Hören** — Auf die innere Stimme und den eigenen Körper lauschen.
- E Erstehen** — Auferstehen aus dem Verlust; ein neues Leben wachsen lassen.

So nutzt du diesen Test

Lies zuerst einmal bis zum Ende durch und dann beginne von vorn.

Lies jede Frage aufmerksam und beantworte sie so ehrlich wie möglich. Kreuze die Zahl an, die am besten zu deiner aktuellen Erfahrung passt:

1	2	3	4	5
Nein, gar nicht	Eher nein	Manchmal	Eher ja	Ja, deutlich

A Annehmen

1	Kannst du aussprechen, was du verloren hast – ohne es zu beschönigen oder zu dramatisieren?	1 2 3 4 5
2	Wenn jemand deinen Verlust anspricht, kannst du darüber sprechen, ohne innerlich sofort zu versteinern oder aufzuwühlen?	1 2 3 4 5
3	Hast du aufgehört, dir vorzustellen, wie es hatte anders sein können?	1 2 3 4 5

S Stillwerden

4	Gibt es Momente, in denen du dich in die Stille hineinlassen kannst, ohne dass dich Gedanken sofort wieder davontragen?	1 2 3 4 5
5	Kannst du allein sein – ohne dass die Leere sich bedrohlich anfühlt?	1 2 3 4 5

6	Gönnt du dir bewusst Pausen, ohne dich gleich ablenken oder betäuben zu müssen?	1 2 3 4 5
---	---	-----------

C Capitulation

7	Hast du innerlich aufgehört, gegen das zu kämpfen, was sich nicht mehr verändern lässt?	1 2 3 4 5
---	---	-----------

8	Spürst du einen Unterschied zwischen Aufgeben und Loslassen – und hast du Loslassen schon einmal erlebt?	1 2 3 4 5
---	--	-----------

9	Kannst du dem, was geschehen ist, eine Art inneres ‚Ja‘ geben – nicht im Sinne von ‚es ist gut‘, sondern ‚es ist so‘?	1 2 3 4 5
---	---	-----------

H Hören

10	Nimmst du in stillen Momenten eine innere Stimme wahr, die dir zeigt, wie es weitergehen konnte?	1 2 3 4 5
----	--	-----------

11	Hörst du auch auf dein Körpergefühl – was er dir nach dem Verlust sagen will?	1 2 3 4 5
----	---	-----------

12	Kannst du zwischen hilfreichen und nicht hilfreichen inneren Stimmen unterscheiden?	1 2 3 4 5
----	---	-----------

E Erstehen

13	Gibt es Augenblicke, in denen du dich wieder lebendig, leicht oder neugierig fühlst – und erlaubst du dir diese Momente?	1 2 3 4 5
----	--	-----------

14	Kannst du dir vorstellen, dass der Verlust nicht das letzte Wort über dein Leben hat?	1 2 3 4 5
----	---	-----------

15	Erkennst du, was dir der Verlust – so schmerzhaft er war – über dich selbst gezeigt hat?	1 2 3 4 5
----	--	-----------

Auswertung

Addiere alle deine angekreuzten Werte. Maximale Punktzahl: 75 (15 Fragen x 5).

15 – 30

Du steckst noch mitten im Verlust

Viele Schritte der ASCHE-Methode stehen noch am Anfang. Das ist vollkommen normal. Erlaube dir Zeit und Mitgefühl. Vielleicht hilft es, dir Unterstützung zu holen.

31 – 50

Du bist auf dem Weg der Heilung

Du hast erste wichtige Schritte gemacht. Einige Bereiche sind schon geöffnet, andere noch im Prozess. Bleib geduldig mit dir – du bewegst dich vorwärts.

51 – 65

Du lebst wieder – der Verlust hat seinen Platz gefunden

Der Schmerz ist real, aber er bestimmt nicht mehr alles. Du hast gelernt, mit ihm zu leben und gleichzeitig neue Räume des Lebens zu betreten.

66 – 75

Du bist aus der Asche erstanden

Der Verlust ist Teil deiner Geschichte geworden – ein Teil, der dich bereichert und geprägt hat, ohne dich zu definieren. Du lebst, und du weißt warum.

Hinweis

Dieser Test ist kein klinisches Diagnoseinstrument, sondern ein Spiegel zur Selbstreflexion. Er ersetzt keine therapeutische Begleitung. Wenn du nach einem Verlust das Gefühl hast, feststeckst – scheue dich nicht, professionelle Unterstützung zu suchen.

Wenn du weiter willst und hast dir diese Fragen beantwortet, sende den ausgefüllten Test an meine Email-Adresse. Auf jeden Fall bekommst du Antwort von mir und eine unterstützende kompetente Begleitung. Du bist nicht allein, wenn du Hilfe brauchst.

Email: freude@lebensharmonie.org

Was danach kommen kann:

Mit 3 Audio-Impulsen „Durch die Nacht“ wirst du mit einer erkenntnisreichen Geschichte beschenkt. Es ist der Weg, den ich gegangen bin, 3-mal alles verloren, überlebt, erlöst und jetzt freier denn je.

Als Kongressveranstalterin weiß ich jetzt, dies ist keine Ausnahme generell. Sehr viele Parallelen ziehen sich durch die verschiedenen Schicksale. Du bist da sicher nicht allein, wenn auch immer noch einzigartig. Du wirst Verständnis finden und du wirst Hilfe bekommen. Sei gespannt, wie für dich neue Türen aufgehen und Sonne wird da sein.

Danach kannst du weiter diesen Weg vertiefen, wenn du es noch brauchst.

Die 8-Wochen-Gruppenbegleitung „Auf dem verbrannten Feld wächst die neue Pflanze“

Die 3-Monate-1:1 Begleitung „Meine dunkelste Nacht“

Die „lebendige Community“ – für Menschen, die die ASCHE-Methode durchlaufen haben aber weiterhin Austausch und Impulse möchten.

Kerstin ist die Frau, die dreimal alles verloren hat — Kind, Ehen, Lebenswillen — und genau dadurch einen Weg gefunden hat, der tiefer geht als jede Therapie und ehrlicher ist als jede Esoterik. Sie begleitet Menschen, die vom Leben ueberfahren wurden, durch ihre dunkelste Nacht — bis sie die eine gruene Pflanze auf ihrem verbrannten Feld finden.