



Der Kontrolldrama-Test

Welches der vier Muster ist dein(s)?

10 Fragen zur Selbstreflexion — zum Ausdrucken im A5-Format



Hinweis: Dieser Test ist eine Selbstreflexions-Übung nach dem Romanmodell von James Redfield („Die Prophezeiungen von Celestine“) — kein wissenschaftlich validiertes psychologisches Instrument.

So funktioniert es

1. Kreuze bei jeder der 10 Fragen die Antwort an, die dir *am ehesten* entspricht — auch wenn keine perfekt passt.
2. Übertrage deine Buchstaben mit der Auswertungstabelle am Ende in Symbole und zähle sie.
3. Das häufigste Symbol ist dein dominantes Muster. Zwei gleich häufige Symbole? Dann kennst du beide Muster gut — das ist völlig normal.

Interaktive Version, Vertiefung & Lösungswege:
celestinebuecher.de/kontrolldrama-test.html

Die Fragen 1–5

Frage 1: In einer hitzigen Diskussion merkst du, dass du nicht durchdringst. Was passiert bei dir?

- ☐ a) Ich steige innerlich aus und beende das Gespräch so schnell wie möglich.
- ☐ b) Ich werde lauter und bestimmter — am Ende hört man mir zu.
- ☐ c) Ich sage etwas wie „schon gut, ist ja eh egal, was ich denke“.
- ☐ d) Ich nagle mein Gegenüber auf Widersprüche fest, bis die Argumentation kippt.

Frage 2: Jemand erzählt begeistert von einem Erfolg. Dein erster Impuls?

- ☐ a) Ich frage kritisch nach: „Und was hat das gekostet? War das wirklich so?“
- ☐ b) Ich erwähne, dass bei mir gerade alles schief läuft.
- ☐ c) Ich übernehme das Gespräch mit einer eigenen, größeren Geschichte.
- ☐ d) Ich höre freundlich zu, gebe aber wenig von mir preis.

Frage 3: Wie reagierst du auf Kritik an deiner Arbeit?

- ☐ a) Ich gehe sofort in die Offensive — Angriff ist die beste Verteidigung.
- ☐ b) Ich zerlege die Kritik Punkt für Punkt und weise Fehler des Kritikers nach.
- ☐ c) Ich ziehe mich zurück und antworte ausweichend oder gar nicht.
- ☐ d) Ich fühle mich getroffen und erzähle, wie viel Mühe es mich gekostet hat.

Frage 4: In einer neuen Gruppe bist du eher ...

- ☐ a) ... die Person, die erst einmal erzählt, wie anstrengend die Woche war.
- ☐ b) ... schwer einzuschätzen — ich halte mich bedeckt.
- ☐ c) ... die Person, die alles hinterfragt, bevor sie mitzieht.
- ☐ d) ... die Person, die die Richtung vorgibt.

Frage 5: Ein Konflikt in der Familie eskaliert. Deine Rolle?

- ☐ a) Ich verschwinde — räumlich oder innerlich.
- ☐ b) Ich stelle Fragen, die die Schwachstellen der anderen offenlegen.
- ☐ c) Ich mache deutlich, wie sehr das alles auf mir lastet.
- ☐ d) Ich Sorge mit Nachdruck dafür, dass es nach meinen Regeln läuft.

Die Fragen 6–10

Frage 6: Wie holst du dir Aufmerksamkeit, wenn du dich übersehen fühlst?

- ☐ a) Ich werde präsender, lauter, raumgreifender.
- ☐ b) Ich zeige, wie schlecht es mir geht.
- ☐ c) Ich werde noch stiller — sollen sie doch merken, dass etwas fehlt.
- ☐ d) Ich finde einen wunden Punkt und spreche ihn an.

Frage 7: Dein Umfeld würde über dich am ehesten sagen:

- ☐ a) „Dir kann man nichts vormachen — du findest jeden Fehler.“
- ☐ b) „Man weiß nie so richtig, was in dir vorgeht.“
- ☐ c) „Bei dir weiß man, wer das Sagen hat.“
- ☐ d) „Du hast es aber auch wirklich nicht leicht.“

Frage 8: Jemand sagt kurzfristig ein Treffen ab. Was denkst du?

- ☐ a) „Typisch. Auf mich nimmt nie jemand Rücksicht.“
- ☐ b) „So nicht. Das kläre ich sofort und deutlich.“
- ☐ c) „Die Ausrede nehme ich auseinander — das passt doch vorne und hinten nicht.“
- ☐ d) „Okay. Ich melde mich dann eben auch nicht mehr.“

Frage 9: Was fällt dir am schwersten?

- ☐ a) Von mir aus auf Menschen zugehen.
- ☐ b) Um etwas bitten, ohne mein Leid zu schildern.
- ☐ c) Kontrolle abgeben.
- ☐ d) Etwas unkommentiert stehen lassen.

Frage 10: Nach einem anstrengenden Tag mit vielen Menschen fühlst du dich ...

- ☐ a) ... aufgeladen, wenn ich mich durchgesetzt habe — sonst gereizt.
- ☐ b) ... zufrieden, wenn ich Recht behalten habe.
- ☐ c) ... ungesehen, wenn niemand gefragt hat, wie es MIR geht.
- ☐ d) ... leer — ich brauche dringend Zeit für mich allein.

Auswertung

Suche für jede Frage deinen angekreuzten Buchstaben und notiere das Symbol:

Frage 1	a) = ●	b) = ▲	c) = ◆	d) = ■
Frage 2	a) = ■	b) = ◆	c) = ▲	d) = ●
Frage 3	a) = ▲	b) = ■	c) = ●	d) = ◆
Frage 4	a) = ◆	b) = ●	c) = ■	d) = ▲
Frage 5	a) = ●	b) = ■	c) = ◆	d) = ▲
Frage 6	a) = ▲	b) = ◆	c) = ●	d) = ■
Frage 7	a) = ■	b) = ●	c) = ▲	d) = ◆
Frage 8	a) = ◆	b) = ▲	c) = ■	d) = ●
Frage 9	a) = ●	b) = ◆	c) = ▲	d) = ■
Frage 10	a) = ▲	b) = ■	c) = ◆	d) = ●

Zähle: ▲ = ____ ■ = ____ ● = ____ ◆ = ____

Dein häufigstes Symbol zeigt dein dominantes Kontrolldrama. Die Auflösung findest du unten — und ausführlich mit allen Lösungswegen auf celestinebuecher.de/kontrolldramen.html.

Die vier Muster

▲ Einschüchterer

Du sicherst dir Energie über Präsenz und Druck. Im Romanmodell wuchs der Einschüchterer meist selbst mit einem Einschüchterer auf.

Dein Weg heraus: innehalten, bevor du Raum nimmst; Energie aus der Stille statt aus der Durchsetzung (5. Erkenntnis); das Muster beim Namen nennen (6. Erkenntnis).

■ Verhörer

Du sicherst dir Energie über Fragen, Kritik und Rechthaben. Im Romanmodell entsteht der Verhörer oft bei unnahbaren oder abwesenden Eltern — Aufmerksamkeit gab es nur übers Aufdecken.

Dein Weg heraus: Fragen aus Neugier statt als Falle; täglich etwas unkommentiert stehen lassen; Anerkennung direkt geben.

● Unnahbarer

Du schützt deine Energie durch Distanz und Vagheit. Im Romanmodell entsteht der Unnahbare oft bei Verhörer-Eltern — je weniger man preisgab, desto weniger Angriffsfläche.

Dein Weg heraus: kleine Selbstöffnungen üben; Distanz benennen statt zu verschwinden; Verbindung als Energiequelle zulassen (5. Erkenntnis).

◆ Armes Ich

Du sicherst dir Energie über Mitgefühl und Schuldgefühle. Im Romanmodell entsteht das Arme Ich oft bei Einschüchterer-Eltern — Leiden stoppte die Angriffe.

Dein Weg heraus: Bedürfnisse direkt äußern statt über Leid; Erfolge aussprechen; Selbstwirksamkeit statt Opferrolle (6. Erkenntnis).