

QUIZ



DAS NERVENSYSTEM- QUIZ

5 ARCHETYPEN – 1 SCHLÜSSEL ZU DEINEM KÖRPER,
DEINEN EMOTIONEN, DEINER ENERGIE

Deine WildWitch
Mella

GRATIS QUIZ - ENTDECKE DEINEN NERVENSYSTEM-
TYPEN

WILLKOMMEN HERZLICH



Der Ursache auf den Grund gehen

Stell dir vor, dein Körper und dein Nervensystem arbeiten endlich mit dir statt gegen dich.

Du wachst morgens auf und spürst Energie statt Erschöpfung.

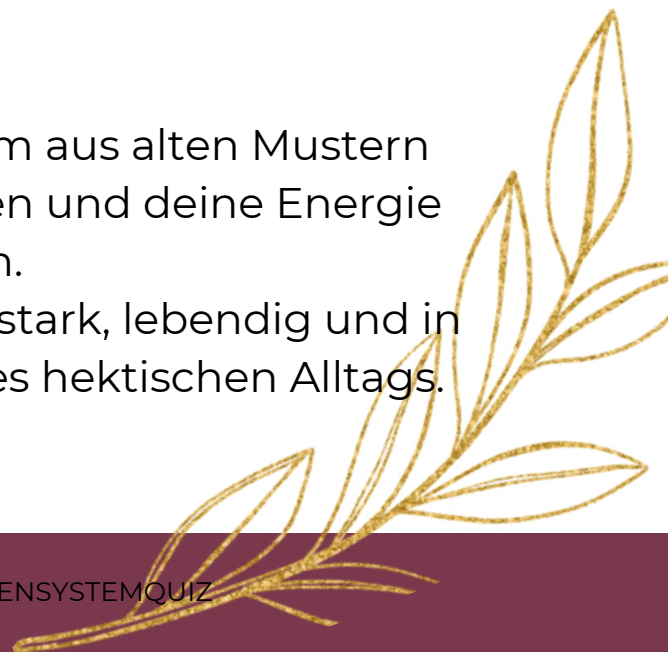
Du triffst Entscheidungen, ohne dich blockiert oder überwältigt zu fühlen.

Du kannst deinen eigenen Bedürfnissen Raum geben – ohne Schuld oder innere Widerstände. Stell dir vor, du erkennst, welcher Archetyp gerade dein Nervensystem steuert – und verstehst, warum du in bestimmten Situationen immer wieder feststeckst.

Du spürst, dass dein Körper Signale sendet, die du endlich deuten kannst. Du lernst, sie als Verbündete zu sehen, nicht als Feinde.

Dieses PDF ist dein erster Schritt, um aus alten Mustern herauszutreten, Klarheit zu gewinnen und deine Energie zurückzuerobern.

Du wirst spüren, wie es sich anfühlt, stark, lebendig und in Balance zu sein – auch inmitten eines hektischen Alltags.



MEINE MISSION

Hi, meine Name ist *Mella*

und als Körpertherapeutin helfe ich Menschen in Heil- und Hilfsberufen, deren Körper seit Jahren ruft: „Jetzt ich!“

Meine Mission ist es, dir zu zeigen, dass es einen Weg gibt – einen, der über reine Symptomlinderung hinausgeht. Deshalb habe ich das H.E.A.L.-Konzept entwickelt – einen ganzheitlichen Ansatz, der dir hilft, deine Beschwerden tiefgehend zu hinterfragen, ihre Zusammenhänge zu erkennen und nachhaltige Veränderungen in dein Leben zu integrieren. Nicht als weiteres „Tool“ – sondern als echten Schlüssel, um nachhaltig in deine Kraft zurückzukehren.

Es ist meine Herzensaufgabe, dir zu zeigen, wie du wieder die Kontrolle über deinen Körper und dein Leben übernehmen kannst, ohne dich abhängig von Ärzten, Therapeuten oder Medikamenten zu fühlen. Gemeinsam finden wir einen Weg, der dir langfristig hilft – sanft, natürlich und ganzheitlich.

*Deine Wild
Witch Mella.*



DEIN ARCHETYP – EIN SCHLÜSSEL ZU DEINEM NERVENSYSTEM

Vielleicht hast du den Begriff „Archetyp“ schon einmal gehört, vielleicht ist er neu für dich. **Archetypen sind universelle Muster** in uns, die zeigen, wie wir auf Stress, Herausforderungen und Alltagssituationen reagieren. Sie prägen, wie wir denken, fühlen und handeln – oft **ohne dass wir es bewusst merken**.

Jeder von uns trägt unterschiedliche Archetypen in sich, doch meistens ist **ein bestimmtes Muster dominant**, das gerade dein Nervensystem steuert. Dieses Muster beeinflusst:

- **Deine Emotionen:** Wie leicht du gestresst, ängstlich oder blockiert bist
- **Dein Verhalten:** Warum du immer wieder in den gleichen Mustern feststeckst
- **Deinen Körper:** Welche Signale oder Beschwerden auftreten, wenn dein System überlastet ist

Warum es wichtig ist, deinen Archetyp zu kennen:

- Du erkennst, dass dein Körper **nicht gegen dich** arbeitet, sondern in einem Schutzmodus ist.
- Du verstehst, warum du **immer wieder auf bestimmte Weise reagierst**.
- Du bekommst **erste Hinweise, wie du alte Muster sanft lösen** und deine Energie zurückgewinnen kannst.

✨ In diesem PDF erfährst du, welcher Archetyp gerade dein Nervensystem führt – und bekommst **praktische Reflexionsfragen**, die dir helfen, dich selbst besser wahrzunehmen und kleine, wirkungsvolle Schritte in Richtung Balance zu gehen.

Lass uns loslegen

Quiz

Kreuze die Aussage an, die am besten auf dich zutrifft.

1. Wie reagierst du spontan, wenn dich eine stressige Situation überrollt?

☐

a) Ich gehe in Konfrontation, werde laut oder stur.

☐

b) Ich werde unruhig und fange an, hektisch Dinge zu erledigen.

☐

c) Ich fühle mich wie gelähmt und tue gar nichts mehr.

☐

d) Ich sage sofort ja und helfe, auch wenn ich gar nicht kann.

2. Was kennst du am meisten von deinem Körper?

☐

a) Verspannungen, Migräne, PMS.

☐

b) Herzrasen, Schlafprobleme, Reizdarm.

☐

c) Extreme Müdigkeit, diffuse Schmerzen, hormonelle Probleme

☐

d) Blähbauch, Hautprobleme, Histaminintoleranz.

Quiz

Kreuze die Aussage an, die
am besten auf dich zutrifft.

3. Welcher Satz beschreibt dich am ehesten?

☐

a) „Ich muss mich zusammenreißen und stark sein.“

☐

b) „Wenn ich anhalte, bricht alles zusammen.“

☐

c) „Ich kann einfach nicht mehr – es geht nichts mehr.“

☐

d) „Ich darf niemanden enttäuschen.“

4. Wie reagieren andere Menschen oft auf dich?

☐

a) „Du bist ganz schön kämpferisch!“

☐

b) „Du kommst nie zur Ruhe.“

☐

c) „Du wirkst so passiv und zurückhaltend.“

☐

d) „Auf dich ist immer Verlass!“

Quiz

Kreuze die Aussage an, die
am besten auf dich zutrifft.

5. Welche Rolle hattest du schon als Kind?

☐

a) Die Starke, die sich gewehrt hat.

☐

b) Die Fleißige, immer in Bewegung.

☐

c) Die Ruhige, die sich zurückgezogen hat.

☐

d) Die Brave, die immer lieb und hilfsbereit war.

6. Was fällt dir am schwersten?

☐

a) Kontrolle abgeben.

☐

b) Still sitzen und nichts tun.

☐

c) In Bewegung kommen.

☐

d) Nein zu sagen.

Quiz

Kreuze die Aussage an, die
am besten auf dich zutrifft.

7. Was wünschen dir andere oft für dich?

☐

a) „Mach dich mal locker.“

☐

b) „Gönn dir mal eine Pause.“

☐

c) „Komm doch ein bisschen mehr aus dir raus.“

☐

d) „Denk doch auch mal an dich.“

8. Wann fühlst du dich am meisten erschöpft?

☐

a) Nach Konflikten oder Streit.

☐

b) Wenn ich den ganzen Tag funktioniert habe.

☐

c) Schon beim Aufstehen, egal wie viel ich geschlafen habe.

☐

d) Wenn ich ständig die Bedürfnisse anderer erfüllen muss.

Quiz

Kreuze die Aussage an, die
am besten auf dich zutrifft.

9. Was brauchst du eigentlich am meisten?

☐

a) Entspannung, Loslassen, Gelassenheit.

☐

b) Sicherheit, Erdung, Ankommen.

☐

c) Leichtigkeit, Freude, Energie.

☐

d) Selbstliebe, gesunde Grenzen, eigene Priorität.

10. Wie gehst du mit deinen Bedürfnissen um?

☐

a) Ich unterdrücke sie und ziehe durch.

☐

b) Ich ignoriere sie, solange ich beschäftigt bin.

☐

c) Ich weiß oft gar nicht, was ich brauche.

☐

d) Ich stelle sie zurück, damit es allen anderen gut geht.

Quiz

Kreuze die Aussage an, die
am besten auf dich zutrifft.

11. Welches Bild beschreibt dich am besten?

☐

a) Eine Löwin, die jederzeit zum Angriff bereit ist.

☐

b) Ein Kolibri, der nie stillsitzt.

☐

c) Ein Bär im Winterschlaf.

☐

d) Ein Hund, der allen gefallen will.

12. Was denkst du, wenn du „Selfcare“ hörst?

☐

a) „Dafür habe ich keine Zeit, ich muss kämpfen.“

☐

b) „Ja schön, aber ich hab noch 1000 Dinge zu tun.“

☐

c) „Klingt gut, aber ich bekomme mich nicht
aufgerafft.“

☐

d) „Das wäre egoistisch, ich kümmere mich lieber um
die anderen.“



AUFLÖSUNG



Zähle oben wie oft du welche Buchstaben angekreuzt hast und trage das Ergebnis hier ein:

☐

“a” = Die Kämpferin

☐

“c” = Die Erstarnte

☐

“b” = Die Getriebene

☐

“d” = Die Angepasste

Die Buchstaben, die du **am häufigsten angekreuzt** hast, entsprechen deinem **aktuellen Archetypen**. Sollten mehrere Buchstaben gleich oft angekreuzt sein, entspricht dein Ergebnis dem Archetyp „Wandlerin“ – ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem flexibel zwischen Mustern wechselt.

Wichtig: Archetypen sind **keine starren Schubladen**. Sie können sich je nach Lebenssituation, Stresslevel oder Energiezustand verändern. Dieses Quiz gibt dir einen **aktuellen Einblick** in dein Nervensystem, kein endgültiges Urteil.

Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über die einzelnen Archetypen – ihre Eigenschaften, typischen Emotionen, körperlichen Signale und Glaubenssätze – sowie Reflexionsfragen, die dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und deine Energie zurückzugewinnen.

DIE KÄMPFERIN

In dir lebt eine Kriegerin, die niemals aufgibt.

Du stehst jeden Morgen auf, auch wenn dein Körper noch nach Ruhe ruft. Dein Kalender ist voll, doch du trägst ihn wie ein Schild – immer bereit, noch eine Aufgabe zu schultern. Du sagst „Ja“, auch wenn in dir alles nach einem „Nein“ schreit.



Vielleicht kennst du die langen Tage, an denen du für alle anderen stark sein musst – für deine Patient:innen, deine Familie, dein Team. Und am Abend, wenn es still wird, bleibt kaum ein Funken Kraft für dich selbst. Dann sitzt du da, mit dem Gefühl: „Ich darf nicht schwach sein. Ich muss durchhalten.“

Doch tief in dir sehnt sich etwas danach, die Waffen niederzulegen. Nach einem Moment, in dem du nicht kämpfen musst – sondern einfach gehalten wirst. Deine Reise führt dich jetzt zu der Erkenntnis:

Wahre Stärke liegt nicht im endlosen Aushalten, sondern darin, dich selbst zu spüren und Frieden zuzulassen.

“Schließe deine Augen.
Balle deine Fäuste fest,
halte die Spannung für 5
Atemzüge. Dann öffne
langsam die Hände, breite
die Finger aus und lege die
Handflächen nach oben
auf deine Oberschenkel.
Atme tief aus. Spüre, wie
dein Körper mit dem
Loslassen weicher wird.



MINUTEN



DIE GETRIEBENE

Du rennst, noch bevor du atmest.

Deine To-Do-Listen wachsen schneller, als du sie abarbeiten kannst. Pausen fühlen sich gefährlich an – fast so, als würdest du Zeit verschwenden, wenn du stillstehst.

Vielleicht kennst du die Tage, an denen du dich von einem Termin zum nächsten hetzt. Dein Kopf ist voller Pläne, dein Herz voller Unruhe.

Und nachts liegst du wach, obwohl dein Körper längst nach Schlaf schreit. In dir pulsiert der Drang, immer mehr zu leisten, immer schneller zu werden – als würdest du sonst zurückfallen. Doch deine Seele flüstert dir zu: „Du darfst ankommen. Du musst nichts beweisen.“

Dein Weg zeigt dir jetzt:

Freiheit entsteht nicht durch noch mehr

Geschwindigkeit, sondern durch das Vertrauen, dass

du auch in der Ruhe getragen wirst.

4-2-4-2-4 MINUTEN

“Atme 4 Sekunden lang ein. Halte den Atem für 4 Sekunden. Atme 4 Sekunden aus. Halte wieder für 4 Sekunden. Wiederhole 4 Runden. Dein Puls beruhigt sich, dein Körper darf aus dem „Dauerrenner-Modus“ aussteigen.



DIE ERSTARRTE

In dir lebt die Königin des Rückzugs.
Wenn das Leben zu laut, zu viel, zu
fordernd wird, frierst du innerlich ein. Dein
Körper wirkt stark, doch dein Herz fühlt
sich wie hinter Glas.

Vielleicht kennst du diese Augenblicke, in
denen du dich leer fühlst, wie auf
Autopilot.

Du funktionierst, erledigst, bist da – und doch ist ein Teil von dir
verschwunden, weit weg in der Stille. Manchmal ziehst du dich zurück,
verschwindest in Serien, im Handy, im Schlaf. Alles, nur um das laute
Außen nicht mehr zu spüren. Doch deine Seele sehnt sich danach,
wieder lebendig zu werden.

Die Kälte in dir will schmelzen, das Erstarrte will in Bewegung
kommen. Dein Weg zeigt dir:

*Sicherheit entsteht nicht durch Rückzug, sondern durch
sanfte Schritte zurück ins Leben – dorthin, wo Wärme
und Begegnung warten.*



MINIBÜBUNG

“Stell beide Füße fest auf den Boden. Drücke deine Zehen in den Boden, spanne deine Waden kurz an, löse wieder. Klopfe mit den Händen sanft deinen Körper von den Schultern bis zu den Füßen ab. Spüre: „Ich bin hier. Ich bin im Jetzt.“





DIE ANGEPASSTE

In dir lebt eine sanfte Hüterin der Harmonie.

Du spürst die Bedürfnisse anderer, oft schon bevor sie ausgesprochen sind. Dein Lächeln ist wie ein Schutzzauber – es hält den Frieden aufrecht, auch wenn es dich selbst Kraft kostet.

Vielleicht erkennst du dich in den Momenten, in denen du deine eigene Meinung zurückhältst, um niemanden zu verletzen. Oder wenn du sagst: „Alles gut“ – obwohl du innerlich längst erschöpft bist. Dein Körper kennt das Ziehen im Bauch, das sich meldet, wenn du dich wieder einmal zu sehr verbogen hast.

Doch tief in dir gibt es eine Wahrheit, die gesehen werden will – ohne Maske, ohne Anpassung. Deine Seele ruft dich dazu auf, deinen Platz einzunehmen, ohne dich kleiner zu machen.

Dein Weg führt dich jetzt zu der Erkenntnis:

Liebe wächst nicht durch Verstellung, sondern durch das mutige Zeigen deines wahren Selbst.

MINUTEN ÜBUNG

“

Lege deine rechte Hand auf dein Herz, die linke auf deinen Bauch. Atme bewusst nur für dich. Sprich innerlich: „Ich darf fühlen, was ich brauche. Ich darf zuerst für mich da sein.“ Wiederhole 3 Atemzüge lang.



DIE WANDLERIN

In dir lebt die Gestaltwandlerin,
geheimnisvoll und frei.

Du kennst viele Gesichter – mal stark, mal
zart, mal unsichtbar, mal leuchtend. Dein
Inneres ist wie ein Kaleidoskop, das sich
ständig dreht.



Vielleicht erkennst du dich darin, wie du dich in verschiedenen Rollen
wiederfindest: Die fürsorgliche Kollegin, die strenge Kämpferin, die
stille Träumerin. Andere bewundern deine Vielseitigkeit – doch
manchmal fragst du dich: „Wer bin ich wirklich?“
Dein Herz weiß: Du bist nicht eine, du bist viele.

Deine Gabe ist es, zwischen Welten zu wandeln, zwischen Licht und
Schatten. In deiner Flexibilität liegt Stärke, in deiner Wandlungskraft
die Freiheit.

Dein Weg führt dich jetzt zu der Erkenntnis:

*Es geht nicht darum, dich auf eine Form festzulegen -
es geht darum, alle Facetten deiner Seele lieberoll zu
umarmen.*

“

Schließe die Augen. Spüre für 1 Minute in eine Stelle im Körper, die sich gerade unruhig, angespannt oder blockiert anfühlt. Dann richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf einen Teil, der sich neutral oder angenehm anfühlt (z. B. Füße, Hände). Wechsel 3–4 Mal hin und her. So trainierst du innere Flexibilität ohne Chaos.



MINUTEN



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du hast nun den Archetypen deines Nervensystems kennengelernt - jetzt geh einen Schritt tiefer. Dein Nervensystem hat dir gezeigt, in welchem Muster es am häufigsten feststeckt. Doch Wissen allein verändert noch nichts – Transformation passiert, wenn du den Kontakt zu deinem Archetypen fühlst und ihn liebevoll begleitest.

Dafür habe ich die

ARCHETYPEN DEEP DIVE - DAS TOR ZU RUHE UND LEBENSKRAFT

entwickelt:

- 5 geführte Meditationen, mit denen du deinen Archetypen kennenlernenst, ihn verstehst und ihn sanft loslässt.
- Ein liebevolles Workbook mit Erklärungen und Reflexionsfragen.
- Bonus: Eine Integration-Meditation, die dich in deine wahre Balance zurückführt.

[Zur Anmeldung](#)

