

CKM SELBSTTEST

Christiane Kuhlmann

„Erfolg & Stress sind kein Naturgesetz. Alles beginnt mit deiner Entscheidung.“

Dein 3-Minuten-Check für Menschen, die Erfolg leben wollen – ohne stille Erschöpfung.

Anleitung: Beantworte jede Frage ehrlich. Wähle die Zahl, die am besten passt:

0 = trifft gar nicht zu | 1 = manchmal | 2 = oft | 3 = fast immer

Block 1: Energie & Körper

Frage 1: Ich wache morgens auf und fühle mich schon vor dem Frühstück erschöpft – obwohl ich „genug“ geschlafen habe.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 2: Ich spüre körperliche Warnsignale (Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzrasen), die ich meistens ignoriere.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 3: Sport, Bewegung oder echte Erholung kommen in meinem Alltag regelmäßig zu kurz.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 4: Mein Schlaf ist unruhig, zu kurz oder von Gedanken durchzogen, die ich nicht abschalten kann.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Block 2: Mental & Emotional

Frage 5: Ich funktioniere nach außen hin perfekt – aber innen fühle ich mich leer oder taub.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 6: Ich reagiere schneller gereizt, ungeduldiger oder überempfindlicher als früher.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 7: Ich zweifle zunehmend daran, ob das alles noch einen Sinn hat – trotz äußerlicher Erfolge.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 8: Entscheidungen zu treffen fällt mir schwerer – ich zögere, verschiebe oder grübele endlos.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Block 3: Zeit & Leben

Frage 9: Ich habe das Gefühl, ständig zu hetzen – und trotzdem nie wirklich fertig zu werden.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 10: Zeit für mich selbst – wirklich für mich, nicht für Aufgaben – gibt es kaum noch.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 11: Familie, Partnerschaft oder Freundschaften leiden unter meinem Stress, auch wenn ich das selten zugebe.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 12: Ich lebe mehr im Mangel (zu wenig Zeit, zu wenig Energie, zu wenig Freude) als in Fülle.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Block 4: Finanzen & Business

Frage 13: Ich verdiene gut – aber das Verhältnis zwischen Einsatz und Lebensqualität stimmt nicht mehr.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 14: Ich baue parallel an Business, Familie und Karriere – und fühle mich dabei zerrissen statt kraftvoll.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Frage 15: Ich habe das Gefühl, dass ich mehr leiste als ich bekomme – finanziell, emotional oder beides.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Dein Ergebnis

Addiere alle deine Punkte.

Gesamtpunktzahl: _____ / 45

0–10 Punkte	 Grüne Zone – Du bist wachsam Du spürst erste Signale. Gut, dass du hinschaust. Jetzt ist der richtige Moment, Weichen zu stellen – bevor der Druck zunimmt.
11–22 Punkte	 Gelbe Zone – Du bist im Warmmodus Dein System läuft auf erhöhtem Stresslevel. Du kompensierst noch – aber die Reserven schwinden. Ohne Richtungswechsel wird es nicht besser.
23–33 Punkte	 Orange Zone – Du bist auf Reserve Du funktionierst – aber nicht mehr wirklich. Körper und Geist senden klare Signale. Es ist Zeit für eine ehrliche Entscheidung.
34–45 Punkte	 Rote Zone – Dein System ist am Limit Du hast längst die Grenze überschritten. Was du jetzt brauchst, ist keine weitere Strategie – sondern jemanden, der dir hilft, den Reset-Knopf zu finden. Sofort.

Was jetzt?

Egal in welcher Zone du bist: Du weißt jetzt, wo du stehst.

Das Nächste ist einfach: 15 Minuten mit mir – Christiane Kuhlmann. Kein Verkaufsgespräch. Kein Konzept. Nur Klarheit.

Ich bin Naturheilpraktikerin und Virus-Expertin mit über 35 Jahren Praxiserfahrung, Gründerin der Stressless Business Akademie und Autorin von Atlas der Entscheider. Ich helfe erfolgreichen Menschen, die innerlich auf Reserve fahren, wieder zu sich selbst zu finden – körperlich, finanziell und als Mensch.

Dein nächster Schritt

Du hast den Test gemacht – sehr gut. Trage deine Angaben unten ein und melde dich direkt bei uns. Wir vereinbaren gemeinsam deinen Termin für dein kostenloses 15-Minuten-Klarheitsgespräch.

Name: _____

Gesamtpunktzahl: _____ / 45 · Zone: _____

Datum: _____

Ruf uns an, sobald du fertig bist:



+49 1512 1111158



ck@stressless-business-academie.com

Alternativ: Schreib mir das Keyword „KLARHEIT“ auf LinkedIn – ich melde mich persönlich bei dir. Wir vereinbaren dann in wenigen Minuten deinen Termin für dein Klarheitsgespräch.