

Das Pendel-Modell

Explorationsbogen — Druckversion zum Selbstausfüllen

Aus „Das Pendel der Lebendigkeit“ von Michael Blanz, Kapitel 27

Bevor es losgeht

Das Pendel-Modell geht davon aus, dass psychische Gesundheit kein ruhiger Zustand ist, sondern die Fähigkeit, sich frei zwischen verschiedenen Zuständen zu bewegen — wie ein Pendel. Dieser Bogen geht deine Schwingungsfähigkeit und die elf „Stockwerke“ deines inneren und äußeren Hauses durch. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten — nur deine eigenen. Du kannst jede Frage frei lassen, wenn sie sich gerade nicht beantworten lässt.

Wichtig — bitte zuerst lesen

Falls du beim Ausfüllen merkst, dass du Gedanken hast, dir etwas anzutun, oder dich gerade akut nicht sicher fühlst: Bitte wende dich sofort an eine der folgenden Stellen. Das gilt unabhängig davon, wie du die übrigen Fragen beantwortest.

- **TelefonSeelsorge** — kostenlos & anonym, rund um die Uhr: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116 117
- **Notruf (akute Gefahr):** 112

Dieser Bogen ist kein psychometrisch validiertes Testverfahren und stellt keine Diagnose. Er ist ein Reflexions- und Gesprächswerkzeug — für dich selbst oder als Grundlage für ein Gespräch, z. B. mit einer Therapeutin, einem Berater oder einer Vertrauensperson.

Name / Datum:

Ein paar wichtige Fragen zu deinem Befinden

Diese Fragen stellen wir grundsätzlich — bitte antworte so ehrlich wie möglich.

Hattest du in letzter Zeit Gedanken, nicht mehr leben zu wollen oder dir selbst etwas anzutun?

- ☐ Ja
☐ Nein

Hast du bereits konkrete Vorstellungen davon, wie du dir etwas antun würdest?

- ☐ Ja
☐ Nein
☐ Trifft nicht zu

Wäre ein Mittel dafür aktuell für dich verfügbar?

- ☐ Ja
☐ Nein
☐ Trifft nicht zu

Gab es in der Vergangenheit bereits einen Suizidversuch?

- ☐ Ja
☐ Nein

Deine Schwingungsfähigkeit

Diese ersten Fragen betreffen dich als Person, nicht deinen aktuellen Raum — deine grundsätzliche Fähigkeit, dich zwischen Zuständen zu bewegen.

Ich merke, dass ich in bestimmten Zuständen (z. B. Anspannung, Rückzug, Grübeln) hängenbleibe, ohne von selbst wieder herauszufinden.

- ☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Nach Anspannung oder Aktivität fällt es mir schwer, wieder zur Ruhe zu kommen.

- ☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich erlebe mich oft entweder stark aktiviert oder wie abgeschaltet — selten etwas dazwischen.

- ☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Übergänge — von einer Aufgabe zur nächsten, von Anspannung zu Ruhe — fallen mir schwerer als der jeweilige Zustand selbst.

- ☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Körperraum — das Fundament

Schlaf, Ernährung, Bewegung, körperliche Sicherheit.

Ich schlafe regelmäßig zu wenig oder nicht erholsam.

- ☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich vernachlässige regelmäßige Mahlzeiten oder Bewegung.

- ☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Mein Körper fühlt sich oft angespannt oder erschöpft an, ohne dass ich genau weiß, warum.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Reizraum — die Dämmung

Licht, Geräusche, Menschen, digitale Reize, Unterbrechungen.

Ich habe kaum Kontrolle darüber, wie viele Reize gerade auf mich einwirken.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich finde selten einen wirklich ruhigen Rückzugsort.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Digitale Unterbrechungen (Handy, Nachrichten) überfluten mich häufig.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Zeitraum — der Grundriss

Puffer, Übergänge, Pausen, realistische Zeitplanung.

Mein Alltag hat kaum Pufferzeiten zwischen Terminen oder Aufgaben.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich hetze oft von einer Sache zur nächsten, ohne bewussten Übergang.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Pausen fühlen sich für mich wie etwas an, das ich mir erst verdienen muss.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Beziehungsraum — die tragenden Wände

Grenzen, Sicherheit, Vertrauen, soziale Unterstützung.

Ich habe niemanden, den ich in einer schwierigen Situation wirklich anrufen könnte.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich traue mich selten, mich auf andere zu verlassen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

In meinen wichtigsten Beziehungen fühle ich mich eher unsicher als getragen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Emotionaler Raum

Darfst du fühlen, ohne sofort funktionieren zu müssen?

Ich unterdrücke Gefühle oft, um weiter funktionieren zu können.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich habe selten Raum, ein Gefühl einfach zuzulassen, ohne es sofort zu regulieren.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich schäme mich häufig für das, was ich fühle.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Mentaler Raum

Kannst du denken, ohne ständig unterbrochen zu werden?

Ich werde bei konzentrierten Aufgaben ständig unterbrochen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich finde selten zusammenhängende Zeit zum ungestörten Nachdenken.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Mein Kopf fühlt sich oft überfüllt oder zerstreut an.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Aufgabenraum

Anzahl und Komplexität der Anforderungen, die gleichzeitig auf dich einwirken.

Ich habe gleichzeitig deutlich mehr Aufgaben, als ich bewältigen kann.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich beginne viele Dinge, ohne sie abzuschließen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Überlastung fühlt sich für mich fast wie ein Normalzustand an.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Entscheidungsraum

Wie viele Entscheidungen musst du an einem Tag treffen?

Schon kleine, alltägliche Entscheidungen fühlen sich für mich anstrengend an.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich treffe dieselben kleinen Entscheidungen jeden Tag neu, ohne feste Routinen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Am Ende des Tages fühle ich mich von den vielen Entscheidungen erschöpft.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Handlungsspielraum

Welche Entscheidungen kannst du tatsächlich selbst treffen?

Andere bestimmen häufiger über mein Leben, als mir lieb ist.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich habe das Gefühl, wichtige Entscheidungen in meinem Leben nicht wirklich selbst zu treffen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich ordne mich oft unter, auch wenn ich das eigentlich nicht möchte.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Identitätsraum

Darfst du sein, wer du bist, oder musst du einer Rolle entsprechen?

Ich verstelle mich oft, um den Erwartungen anderer zu entsprechen.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Ich entschuldige mich innerlich für meine Art, zu funktionieren.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Es gibt Seiten an mir, die ich fast nie zeige.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Sinnraum — der Turm

Hast du ein Wofür, das größer ist als die bloße Bewältigung des Alltags?

Ich weiß oft nicht, wofür ich mich gerade eigentlich anstreng.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Mein Alltag fühlt sich eher wie Bewältigung an als wie ein Weg mit Richtung.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Mir fehlt aktuell ein Gefühl von größerem Sinn in dem, was ich tue.

☐ Trifft nicht zu ☐ Trifft eher nicht zu ☐ Trifft teilweise zu ☐ Trifft eher zu ☐ Trifft genau zu

Zum Abschluss

Wenn du jetzt spontan an einen deiner Räume denkst, der dir am engsten vorkommt — welcher ist es, und woran merkst du das?

Was würdest du dir wünschen, wenn sich dieser Raum etwas weiten würde?

Warst du zu diesem Thema bereits in therapeutischer Behandlung?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Auswertungsraster

Zähle pro Bereich die Werte deiner Antworten zusammen (Trifft nicht zu = 0, Trifft eher nicht zu = 1, Trifft teilweise zu = 2, Trifft eher zu = 3, Trifft genau zu = 4) und trage die Summe ein. Diese Einordnung ersetzt kein Gespräch — sie zeigt nur, wo sich ein genauerer Blick lohnen könnte.

Bereich	Fragen	Summe (0–max)	Einordnung
Schwingungsfähigkeit	4	_____ / 16	0–6: eher weit · 7–10: mittel · 11–16: eng geworden
Körperraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Reizraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Zeitraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Beziehungsraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Emotionaler Raum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Mentaler Raum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Aufgabenraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Entscheidungsraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Handlungsspielraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Identitätsraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden
Sinnraum	3	_____ / 12	0–4: eher weit · 5–7: mittel · 8–12: eng geworden

Bereiche mit der höchsten Enge (nahe am oberen Ende der Spanne) sind ein guter Ausgangspunkt, um zuerst gemeinsam hinzuschauen — nicht als Urteil, sondern weil jeder enge Raum einmal aus gutem Grund entstanden ist.