



Selbsttest zum Alleingeborenen Zwilling

Beziehungsmuster nach Verlust eines Zwillings/Drillings

- o Ich werde immer wieder verlassen?
- o Habe ich On-/Off-Beziehungen?
- o Geschwisterliche Gefühle – Sex spielt keine/kaum eine Rolle
- o Ich ziehe viele an, kann aber nichts fühlen?
- o Hauthunger (fremde Haut an eigenem Körper spüren wollen)
- o Wunsch nach symbiotischer Nähe/Beziehung
- o Alleine fühle ich mich wie ein ½ Mensch
- o Verzweifelte Suche nach dem einzig RICHTIGEN Partner?
- o Ständiges „Hals-über-Kopf-Verlieben“ mit folgender Enttäuschung?
- o Grenzüberschreitungen/ Übergriffe (in der Kindheit)?
- o Badewanne ist Himmel oder Hölle?
- o Beste Freunde(Innen), ähnliche Kleidung, immer im Doppelpack, wichtiger als Partner
- o Mit dem Partner abschotten (Vermeidung der Öffentlichkeit)
- o Nicht allein sein können (Freizeit wird komplett mit Gesellschaft verplant und/oder vertelefoniert)
- o Regelmäßig Lebenszeichen von geliebten Bezugsperson wünschen (Telefonkontakt, SMS, Whatsapp, Mail,...)
- o Fluchtendenzen/Angst, wenn es zu schön wird

* Quelle: LOS, die psychotherapeutische Coaching-Praxis in Kiel, www.los-coaching.de



Berufsleben nach Zwilling-Verlust

- o Für 2 arbeiten / starker eigener Antrieb bzw. Druck
- o Sich für alles verantwortlich/schuldig fühlen
- o Erfolglos oder ständiger Wechsel zwischen den Extremen
- o Häufige Jobwechsel

Freizeitgestaltung bei verlorenem Zwilling

- o Immer auf der Suche nach dem Kick (möglichst hohe Intensität – körperlich und/oder emotional)
- o Extremsport / Wunsch nach Grenzerfahrungen
- o Rastlosigkeit – ständig auf der Suche/Flucht – Ausland – Umzüge – ...
- o Durch das Leben hecheln (als müsse man es schnell fertig werden)
- o Probleme mit dem Essen (für 2 essen oder nur für ½)
- o Doppel/Dreier-Käufe (obwohl eins genug wäre)
- o Sammeln/ Horten von Gegenständen

* Quelle: LOS, die psychotherapeutische Coaching-Praxis in Kiel, www.los-coaching.de



Psychische Symptome ungeklärter Herkunft (bei verdecktem Zwilling-Verlust)

- o Panikattacken
- o Depression
- o Mehr Angst das Leben alleine bewältigen zu können als vor dem Tod
- o Verlustängste
- o Schuldgefühle
- o Häufige Unfälle
- o Sinnlosigkeit – innere Leere
- o Gefühllosigkeit (emotional und/oder körperlich)
- o Schlafstörungen
- o [Hochsensibel / Hypersensibel](#) – Gesteigerte Wachheit und Aufmerksamkeit
- o Harmoniesucht / nicht streiten können oder wollen

* Quelle: LOS, die psychotherapeutische Coaching-Praxis in Kiel, www.los-coaching.de



Körperliche Veränderungen aufgrund eines verlorenen Zwillings

- o Myome und Zysten
- o Hautveränderungen
- o Asymmetrien Gesicht und Körperbau (rechts vs. links)
- o Doppelanlage von Organen
- o Vitamin-B12 Mangel
- o Permanent erhöhter Kortisolspiegel (Stresshormon)

Raum für Ihre Notizen:

* Quelle: LOS, die psychotherapeutische Coaching-Praxis in Kiel, www.los-coaching.de





* Quelle: LOS, die psychotherapeutische Coaching-Praxis in Kiel, www.los-coaching.de

