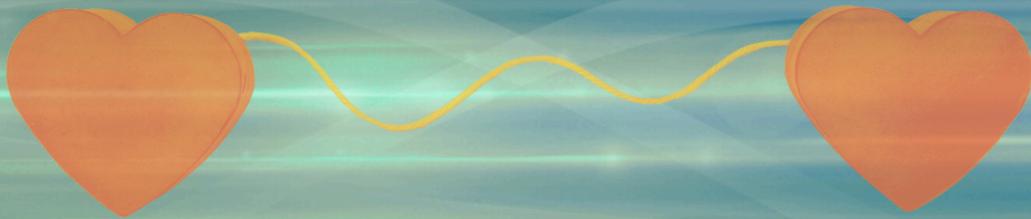


Seelenpartner Test

**Seelenverbindung
verstehen**



Finde heraus, ob du einem
Seelenpartner, einer Dualseele oder
deiner Zwilling Flamme begegnet bist
und wo du gerade stehst



Hallo du wundervolle Seele,

vielleicht bist du hier, weil du dir gerade eine einzige Frage stellst:

Was ist das nur für eine Verbindung? Warum fühlt sich das so tief, so schmerzhaft – und gleichzeitig so vertraut an?

Viele Frauen erleben intensive Begegnungen, die sie nicht einordnen können. Verbindungen, die sie tagelang nicht schlafen lassen. Begegnungen, die ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen. Und Herzen, die sich öffnen – nur um dann verletzt zu werden.

Warum so viele Frauen in schmerzhaften Verbindungen stecken

Du bist nicht allein mit diesen Gefühlen. Tausende von Frauen durchleben gerade ähnliche Erfahrungen – ohne zu verstehen, was wirklich geschieht. Sie verwechseln karmische Lektionen mit der großen Liebe, toxische Muster mit spiritueller Verbindung.

**Ziel dieses Tests: Erkennen – Einordnen – Ermächtigen
Mit diesem Test bekommst du Klarheit.**

Du erkennst nicht nur, welcher Seelentyp dir begegnet ist – sondern auch, wo du gerade stehst und was du jetzt brauchst, um dich innerlich zu befreien oder tiefer zu verbinden.

Deine Valerija



Mythen und Wahrheiten bei Seelenverbindungen

Bevor wir in die Tiefe gehen, lass uns mit den größten Missverständnissen aufräumen:

✗ **MYTHOS: "Seelenverbindungen sind immer harmonisch und friedlich"**

✓ **REALITÄT:** Echte Seelenarbeit ist oft herausfordernd und triggering. Wachstum geschieht durch Reibung, nicht durch Komfort.

✗ **MYTHOS: "Wenn es toxisch oder schmerzhaft ist, kann es keine Seelenverbindung sein"**

✓ **REALITÄT:** Gerade Seelenpartner können sehr triggern. Sie spiegeln dir deine ungeklärten Themen - und das tut oft weh.

✗ **MYTHOS: "Wahre Liebe bedeutet, alles zu akzeptieren"**

✓ **REALITÄT:** Wahre Liebe bedeutet auch Grenzen zu setzen und sich selbst zu schützen. Selbstaufgabe ist keine Liebe.

✗ **MYTHOS: "Seelenverbindungen sind selten und besonders"**

✓ **REALITÄT:** Seelenpartner begegnen uns häufig. Zwillingsflammen sind selten. Verwechsle nicht Intensität mit Einzigartigkeit.

✗ **MYTHOS: "Du musst leiden, um spirituell zu wachsen"**

✓ **REALITÄT:** Wachstum kann herausfordernd sein, aber chronisches Leiden ist kein spiritueller Pfad. Deine Seele will sich ausdehnen, nicht leiden.

Die wichtigste Wahrheit:

Eine echte Seelenverbindung ermutigt dich zu wachsen und dich selbst zu lieben. Alles andere ist ein Lernfeld, aber nicht dein endgültiger Bestimmungsort.

Überblick:

3 Arten von Seelenverbindungen

Seelenpartner

- Häufig karmisch geprägt
- Dienen deiner Transformation und lösen alte Muster auf
- Können sehr toxisch oder lehrreich sein
- Oft On-Off-Dynamiken
- **Du spürst: "Ich kenne dich von früher"**
- **Zweck: Lehrmeister deiner Entwicklung**

Dualseele

- Eine Seele, aufgeteilt in zwei Körper
- Spiegelt dir deine tiefsten Wunden und ungelebten Aspekte
- Intensive Phasen von Rückzug – Anziehung – Trigger – Schmerz – Sehnsucht
- Du fühlst dich wie in einer emotionalen Dauerschleife
- **Du spürst: Extreme Höhen und Tiefen**
- **Zweck: Der Spiegel deiner Schwingung**

Zwillingsflamme

- Höchste Form der Seelenverbindung
- Bedingungslose Liebe auf 5D-Ebene
- Meist keine klassische Beziehung, sondern spirituelle Co-Kreation
- Tiefe innere Verbindung – auch ohne physischen Kontakt
- Erfordert starke Eigenarbeit und ist sehr selten
- **Du spürst: Vollständigkeit und Frieden**
- **Zweck: Der Ruf deiner Seele nach Vollendung**

Test:

Seelenpartner,
Dualseele oder
Zwillingsflammen?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN. Zähle am Ende jedes Blocks, wie viele JA-Antworten du gegeben hast.

BLOCK 1A: Seelenpartner-Test

1. Gab es eine sofortige, fast obsessive Anziehung beim ersten Treffen?

JA NEIN

2. Triggert diese Person ständig alte Wunden oder Familienmuster in dir?

JA NEIN

3. Fühlst du dich wie in einem Lernprozess – manchmal schmerzhaft, aber wachstumsfördernd?

JA NEIN

4. Ist die Beziehung geprägt von On-Off-Phasen oder Machtkämpfen?

JA NEIN

5. Spürst du, dass diese Person dir etwas Wichtiges beibringen soll?

JA NEIN

➔ **Anzahl JA (Block 1A): ___ von 5**

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN. Zähle am Ende jedes Blocks, wie viele JA-Antworten du gegeben hast.

BLOCK 1B: Dualseelen-Test

1. Hast du das Gefühl, in dieser Person dein "anderes Ich" zu erkennen?

JA NEIN

2. Erlebst du extreme emotionale Schwankungen - von höchster Euphorie bis tiefster Verzweiflung?

JA NEIN

3. Gibt es ein wiederkehrendes Muster von Nähe und plötzlichem Rückzug?

JA NEIN

4. Fühlst du dich wie in einem Spiegel - alles was du ablehnst, zeigt dir diese Person?

JA NEIN

5. Hast du das Gefühl, ohne diese Person unvollständig zu sein?

JA NEIN

➔ **Anzahl JA (Block 1B): ___ von 5**

BLOCK 1B

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN. Zähle am Ende jedes Blocks, wie viele JA-Antworten du gegeben hast.

BLOCK 1C: Zwillingsflammen-Test

1. Fühlst du eine tiefe, ruhige Gewissheit der Verbindung – auch ohne Kontakt?

JA NEIN

2. Ist eure Verbindung weniger emotional-dramatisch und mehr spirituell-friedvoll?

JA NEIN

3. Spürst du, dass ihr einen gemeinsamen höheren Auftrag oder eine Mission habt?

JA NEIN

4. Kommuniziert ihr oft telepathisch oder über Synchronizitäten?

JA NEIN

5. Fühlst du dich vollständig in dir selbst, auch wenn die Person nicht da ist?

JA NEIN

➔ Anzahl JA (Block 1C): ___ von 5

BLOCK 1C

Auswertung Block 1

Der Unterblock mit den meisten JA-Antworten zeigt deinen Verbindungstyp:

- **Block 1A am höchsten:** Seelenpartnerverbindung
- **Block 1B am höchsten:** Dualseelen-Verbindung
- **Block 1C am höchsten:** Zwillingsflammen-Verbindung

Bei Gleichstand:

Du befindest dich in einer Übergangsphase zwischen zwei Typen.

BLOCK 1

Test:

Wo stehst du
gerade?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN. Zähle am Ende jedes Blocks, wie viele JA-Antworten du gegeben hast.

1. Gab es eine Phase der intensiven Nähe – und danach einen plötzlichen Rückzug?

JA NEIN

2. Wirst du immer wieder durch dieselben Trigger herausgefordert?

JA NEIN

3. Fühlst du dich emotional instabil, wenn Kontakt besteht – oder fehlt?

JA NEIN

4. Hast du begonnen, dich innerlich stark zu hinterfragen oder zu verändern?

JA NEIN

5. Spürst du, dass du gerade nicht weiterkommst – aber tief im Innern weißt, da ist mehr?

JA NEIN

➔ Anzahl JA (Block 2): ___ von 5

Auswertung

Der Unterblock mit den meisten JA-Antworten zeigt deinen Phasentyp:

0-1 JA-Antworten: Phase 1 - Begegnung & Aufwachen

2 JA-Antworten: Phase 2 - Trigger & Trennung

3 JA-Antworten: Phase 3 - Rückzug & Spiegel

4 JA-Antworten: Phase 4 - Integration

5 JA-Antworten: Phase 5 - Loslösung oder Wiedervereinigung

Phase 1: Begegnung & Aufwachen (0-1 JA)

Du stehst am Anfang einer tiefgreifenden Erkenntnis.

Diese intensive Verbindung ist neu für dich. Du spürst, dass da mehr ist, als du bisher verstanden hast. Vielleicht zweifelst du noch, ob das wirklich eine besondere Seelenverbindung ist oder "nur" eine sehr intensive Anziehung.

Was jetzt passiert:

- Du beginnst spirituell zu erwachen
- Neue Perspektiven öffnen sich
- Du hinterfragst bisherige Glaubenssätze über Liebe
- Erste Ahnungen von tieferen Verbindungen

Was du jetzt brauchst:

- Offenheit für neue Sichtweisen
- Informationen über Seelenverbindungen sammeln
- Meditation und Achtsamkeit entwickeln
- Tagebuch führen über deine Erfahrungen

Valerija-Tipp für Phase 1:

"Vertraue deiner Intuition. Wenn sich etwas anders anfühlt als alles, was du bisher erlebt hast, dann ist da wahrscheinlich auch mehr."

Phase 2: Trigger & Trennung (2 JA)

Die ersten intensiven Emotionen brechen auf.

Du merkst, dass diese Verbindung dich auf eine Art und Weise triggert, die du nicht verstehst. Alte Wunden kommen hoch, Ängste werden aktiviert. Möglicherweise gab es bereits eine erste Trennung oder einen Rückzug.

Was jetzt passiert:

- Intensive emotionale Reaktionen
- Kindheitsmuster werden aktiviert
- Erste schmerzhaftere Trennungserfahrungen
- Verwirrung über die eigenen Gefühle

Was du jetzt brauchst:

- Schattenarbeit beginnen
- Therapeutische Unterstützung suchen
- Trigger-Muster erkennen lernen
- Selbstfürsorge-Routinen etablieren

Valerija-Tipp für Phase 2:

"Der Schmerz zeigt dir, wo Heilung möglich ist. Laufe nicht vor deinen Triggern weg - sie sind deine Wegweiser zur Befreiung."

Phase 3: Rückzug & Spiegel (3 JA)

Du erkennst die Spiegel-Dynamik.

Es wird dir bewusst, dass diese Person dir etwas über dich selbst zeigt. Du beginnst zu verstehen, dass es nicht nur um die andere Person geht, sondern um deine eigene innere Arbeit. Gleichzeitig ziehst du dich zurück oder die andere Person tut es.

Was jetzt passiert:

- Du erkennst Projektionen und Spiegelungen
- Phasen des Rückzugs werden verstanden
- Du übernimmst mehr Eigenverantwortung
- Fokus verschiebt sich auf dich selbst

Was du jetzt brauchst:

- Energetische Stärkung deines eigenen Feldes
- Abgrenzungsarbeit lernen
- Selbstreflexion und Innenschau
- Energieschutz-Techniken

Valerija-Tipp für Phase 3:

"Alles was dich an der anderen Person triggert, ist ein Geschenk. Es zeigt dir, wo du noch nicht frei bist."

Phase 4: Integration (4 JA)

Du beginnst zu verstehen und zu integrieren.

Die heftigsten emotionalen Stürme haben sich gelegt. Du verstehst jetzt die Dynamik und beginnst, deine Erkenntnisse in dein Leben zu integrieren. Du lernst, bei dir zu bleiben, auch wenn die Verbindung herausfordernd ist.

Was jetzt passiert:

- Emotionale Stabilität kehrt zurück
- Du verstehst die Lektionen der Verbindung
- Integration von Schattenanteilen
- Neue Klarheit über deine eigenen Bedürfnisse

Was du jetzt brauchst:

- Regelmäßige Meditation und Erdungsarbeit
- Chakra-Arbeit und Energieheilung
- Manifestationsarbeit für deine Zukunft
- Gemeinschaft mit Gleichgesinnten

Valerija-Tipp für Phase 4:

"Du lernst gerade, die Liebe zu verkörpern, statt sie zu suchen. Das ist wahrer spiritueller Fortschritt."

Phase 5: Loslösung oder Wiedervereinigung (5 JA)

Du stehst vor der großen Entscheidung.

Du hast die Lektionen verstanden und bist gewachsen. Jetzt musst du entscheiden: Ist diese Verbindung für dein höchstes Wohl oder solltest du loslassen? Oder ist es Zeit für eine Wiedervereinigung auf einer neuen, bewussteren Ebene?

Was jetzt passiert:

- Klarheit über den weiteren Weg
- Entscheidung zwischen Loslassen und Neustart
- Komplette Neuausrichtung deines Lebens
- Vorbereitung auf eine neue Lebensphase

Was du jetzt brauchst:

- Professionelles Coaching für diese wichtige Entscheidung
- Energetische Clearings für den Übergang
- Unterstützung bei der Neuausrichtung
- Vertrauen in deine innere Weisheit

Valerija-Tipp für Phase 5:

"Du bist jetzt bereit für eine bewusste Entscheidung. Vertraue deiner Seele – sie kennt den Weg."

Test:

Was brauchst
du jetzt?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN. Zähle am Ende jedes Blocks, wie viele JA-Antworten du gegeben hast.

1. Fühlst du dich emotional überfordert oder verwirrt durch diese Verbindung?

JA NEIN

2. Sehnt du dich nach innerer Ruhe, aber weißt nicht, wie du sie findest?

JA NEIN

3. Wünschst du dir professionelle Begleitung, um diese Dynamik besser zu verstehen?

JA NEIN

4. Merkst du, dass du dich selbst dabei verlierst oder aufgibst?

JA NEIN

5. Spürst du, dass deine Seele nach einem energetischen Reset ruft?

JA NEIN

➔ Anzahl JA (Block 3): ___ von 5

Auswertung

Unterstützungs-Level:

0-1 JA-Antworten: Level 1 – Selbstanbindung & Ruhe

2 JA-Antworten: Level 2 – Sanfte Begleitung

3 JA-Antworten: Level 3 – Aktive Unterstützung

4 JA-Antworten: Level 4 – Intensive Begleitung

5 JA-Antworten: Level 5 – Energetischer Reset

Level 1: Selbstanbindung & Ruhe (0-1 JA)

Du kannst dich größtenteils selbst stabilisieren.

Du hast bereits eine gute Verbindung zu dir selbst und kannst mit den Herausforderungen der Seelenverbindung relativ gut umgehen.

Du brauchst hauptsächlich Zeit für dich und sanfte Selbstfürsorge.

Was du jetzt brauchst:

- Tägliche Meditation (auch nur 10-15 Minuten)
- Journaling für emotionale Klarheit und Selbstreflexion
- Energieschutz-Techniken erlernen und anwenden
- Klare Grenzen setzen in der Verbindung
- Regelmäßige Auszeiten in der Natur

Empfohlene Praktiken:

- Morgendliche Meditation oder Atemarbeit
- Abendliches Dankbarkeitstagebuch
- Wöchentliche Energiereinigung (Bad mit Salz, Räuchern)
- Monatlicher Digital Detox Tag

Valerija-Tipp für Level 1:

"Du bist auf einem guten Weg. Halte deine spirituellen Praktiken aufrecht und vertraue deiner inneren Weisheit."

Level 2: Sanfte Begleitung (2 JA)

Du würdest von etwas Unterstützung profitieren.

Du kommst größtenteils alleine zurecht, aber es gibt Momente der Unsicherheit. Eine sanfte Begleitung würde dir helfen, deine Erkenntnisse zu vertiefen und sicherer zu werden.

Was du jetzt brauchst:

- Online-Community oder Gruppe mit Gleichgesinnten
- Monatliche Coaching-Sessions oder Gesprächskreise
- Spirituelle Bücher und Kurse für Vertiefung
- Energetische Heilsitzungen alle 6-8 Wochen
- Mentoring durch erfahrene Person

Empfohlene Praktiken:

- Wöchentliche Check-ins mit einer vertrauten Person
- Teilnahme an spirituellen Workshops oder Webinaren
- Regelmäßige Energiearbeit (Reiki, Kristallheilung)
- Aufbau eines unterstützenden Netzwerks

Valerija-Tipp für Level 2:

"Du bist nicht allein auf diesem Weg. Suche dir Menschen, die dich verstehen und deine Reise respektieren."

Level 3: Aktive Unterstützung (3 JA)

Du brauchst regelmäßige professionelle Begleitung.

Die Herausforderungen übersteigen deine momentanen Bewältigungskapazitäten. Du profitierst von strukturierter Unterstützung und professioneller Anleitung bei deiner Entwicklung.

Was du jetzt brauchst:

- Regelmäßige Coaching-Sessions (alle 2 Wochen)
- Therapeutische Begleitung für Traumaarbeit
- Energetische Clearings monatlich
- Strukturierte Programme für Seelenverbindungen
- Krisensupport bei akuten Triggern

Empfohlene Praktiken:

- Professionelle Therapie oder Coaching
- Energiearbeit mit zertifizierten Heilern
- Teilnahme an intensiven Workshops
- Aufbau von Notfall-Support-System

Valerija-Tipp für Level 3:

"Mut zur Verletzlichkeit ist der erste Schritt zur Heilung. Hole dir die Unterstützung, die du verdienst."

Level 5: Energetischer Reset (5 JA)

Du brauchst eine komplette Neuausrichtung.

Du befindest dich in einer spirituellen Krise und deine Seele ruft nach grundlegender Transformation. Es ist Zeit für drastische Veränderungen und intensive Heilarbeit.

Was du jetzt brauchst:

- Intensives 1:1 Mentorship-Programm
- Mehrwöchige Intensiv-Retreats
- Komplette Neuausrichtung deines Lebens
- Tiefe energetische Transformationsarbeit
- Möglicherweise Auszeit von bisherigem Leben

Empfohlene Praktiken:

- Intensive spirituelle Retreats
- Schamanische oder tiefe energetische Heilarbeit
- Komplette Lifestyle-Transformation
- Professionelle spirituelle Mentorship
- Eventuell temporärer Rückzug für Heilung

Wichtige Entscheidungen:

- Lebensumstände überprüfen und ändern
- Toxische Beziehungen beenden
- Berufliche Neuorientierung erwägen
- Wohnort-Wechsel in Betracht ziehen

Valerija-Tipp für Level 5:

"Deine Seele ruft nach einer kompletten Erneuerung. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von mutiger Transformation. Ich begleite dich gerne dabei."

Deine nächsten Schritte Bonus-Tools

Empfohlene Tools für deinen weiteren Weg:

[Mach den Schwingungstest \(LINK\):](#)

Finde heraus, auf welcher Frequenz du schwingst

[Schreib mir direkt auf WhatsApp \(LINK\).](#)

Für schnelle Unterstützung

[Buche ein kostenfreies Erstgespräch \(LINK\).](#)

Lass uns gemeinsam schauen, wo du stehst

[Entdecke meine Energie-Rituale & Programme \(LINK\).](#)

Für deine tiefe Transformation

Weiterführende Unterstützung:

- The Rising Code Programm
Für deine spirituelle Aktivierung
- Seelenpartner-Coaching
Spezielle Begleitung für Seelenverbindungen
- Energetische Clearings - Zur Auflösung alter Muster
- 1:1 Mentorship
Individuelle Begleitung auf deinem Weg

Meine liebe Seele,

ich weiß, wie sehr du dich nach Antworten sehnst und hoffst, dass es sich irgendwann richtig anfühlt.

Dieser Test war nur der Anfang.

Du hast jetzt Klarheit über deine Seelenverbindung, deine Phase und was du brauchst. Aber Erkenntnis allein reicht nicht – **Transformation braucht Begleitung.**

Wenn du bereit bist, diesen Weg nicht allein zu gehen, dann bin ich da. 🌸 **Du musst da nicht allein durch.**

Ich kenne diesen Weg und begleite dich gerne dabei, deine wahre Kraft zu finden.

Denn am Ende geht es nicht darum, die perfekte Seelenverbindung zu finden. Es geht darum, die perfekte Verbindung zu dir selbst zu erschaffen.

Mit all meiner Liebe,

Deine Valerija 



Bereit für den nächsten Schritt?

[Jetzt sofort ein Gespräch buchen](#)

www.reka-spirit.de – info@reka-spirit.de – [WhatsApp](#)

REKA Spirit

Praxis für Entspannung, psychologische Beratung & Hypnose