



HARMONY & SOUND



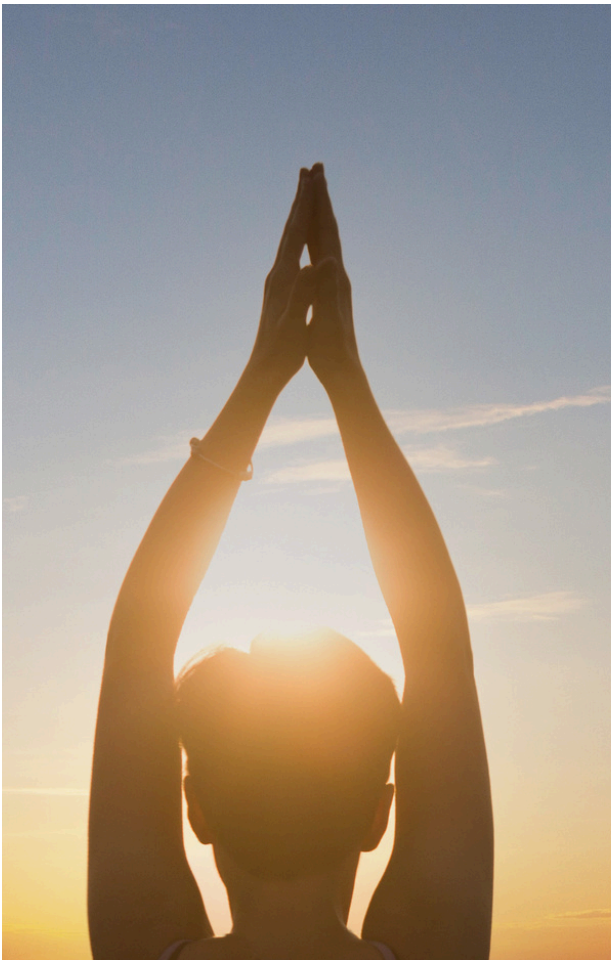
QUIZ

Wo stehe ich gerade

**UND KANN SOUND HEALING
MICH UNTERSTÜTZEN**

Einleitung

FUNKTIONIERST DU NUR NOCH - ODER FÜHLST DU DICH WIRKLICH?



Dieses Quiz hilft dir dabei, zu erkennen, wie stark du aktuell im Denken, im Stress oder bereits im bewussten Fühlen bist – und ob bewusster Klang dich dabei unterstützen kann, wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Denn: Klang ist mehr als reine Entspannung.

Klang wirkt auf dein gesamtes System – auf dein Nervensystem, deine Zellen und dein Energiefeld. Durch bewusstes Lauschen kannst du wieder tiefer in Verbindung mit deinem Körper, deinem Gefühl und deinem inneren Gleichgewicht kommen.

Basierend auf deinen Antworten erfährst du:

- ✿ Welcher innere Zustand dich aktuell prägt
- ✿ Ob und wie Klangreisen, Frequenzen oder bewusstes Lauschen dich gezielt unterstützen können
- ✿ Wie du wieder mehr Ruhe, Erdung oder Verbundenheit spüren kannst

Nimm dir 2 Minuten Zeit – und gönne dir einen ersten, achtsamen Check-in bei dir selbst.

TEIL 1 - FRAGEN

(Multiple Choice)

1. Wie fühlt sich dein Alltag zurzeit an ?

- a) Getrieben und voll – ich hetze durch den Tag
- b) Funktional – ich halte alles irgendwie am Laufen
- c) Unklar – ich weiß, dass etwas nicht stimmt, aber ich finde keine Richtung
- d) Ruhiger – ich arbeite daran, mehr bei mir zu sein

2. Wie oft nimmst du bewusst deinen Körper wahr (z. B. Atmung, Herzschlag, Spannung) ?

- a) Fast nie – ich bin hauptsächlich im Kopf
- b) Manchmal, wenn ich es mir vornehme
- c) Immer wieder – aber ich verliere schnell den Zugang
- d) Oft – ich kann gut in meinen Körper hineinspüren

3. Wie reagierst du unter Stress ?

- a) Ich funktioniere einfach weiter, ohne Pause
- b) Ich spüre körperliche Symptome (z. B. Anspannung, Schlafprobleme)
- c) Ich werde emotional überfordert
- d) Ich erkenne Stress frühzeitig und habe Strategien zum Regulieren

4. Wie fühlt sich deine Intuition aktuell an ?

- a) Wie weg – ich treffe Entscheidungen nur mit dem Verstand
- b) Ich hätte gern mehr Zugang, aber es fällt mir schwer
- c) Ich merke sie manchmal, traue ihr aber nicht
- d) Ich höre oft auf mein Gefühl – es hilft mir weiter

5. Wie klingt dein innerer Dialog ?

- a) Kritisch, laut, anstrengend
- b) Unklar – ich weiß oft nicht, was ich denken soll
- c) Ich bin auf der Suche nach mehr Ruhe
- d) Eher ruhig, mitfühlend und klar

TEIL 2 - AUSWERTUNG

Was dein Ergebnis bedeutet

Zähle, wie oft du a, b, c oder d gewählt hast:

● **Meistens A: Du funktionierst – aber du spürst dich kaum noch.**

Dein Alltag ist durchgetaktet, dein Körper im Alarmzustand. Du bist im Kopf, aber abgeschnitten vom Fühlen. Deine Energie fließt hauptsächlich nach außen – und du verlierst dich selbst dabei.

Wie Sound Healing unterstützen kann:

Sanfte Klangarbeit kann dir helfen, dein Nervensystem zu beruhigen, innere Anspannung loszulassen und dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden. Über Klang wirst du eingeladen, langsamer zu werden – und wieder bei dir selbst anzukommen.

● **Meistens B – Du bist auf dem Weg... aber noch sehr im Kopf.**

Du hast das Gefühl, etwas verändern zu wollen – aber die Gedanken überlagern das Fühlen. Intuition oder Körperempfindungen bleiben noch leise, weil der Verstand die Führung übernimmt.

Wie Sound Healing dich unterstützen kann:

Frequenzen helfen dabei, das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Beim bewussten Lauschen darf dein System vom Denken ins Spüren wechseln. Klang öffnet einen Raum, in dem du leichter bei dir selbst ankommen und dein inneres Gleichgewicht wiederfinden kannst.

● **Meistens C – Du spürst die Sehnsucht nach mehr... suchst aber noch deinen Zugang.**

Du nimmst wahr, dass dir mehr Tiefe, Klarheit oder Verbindung zu dir selbst fehlt – doch der Weg dahin fühlt sich noch unsicher an. Vielleicht fehlt das Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung oder die innere Stimme.

Wie Sound Healing dich unterstützen kann:

Klang schafft einen sicheren Raum, in dem du dich selbst auf sanfte Weise erforschen kannst. Die Schwingungen unterstützen dich dabei, dein Herz zu öffnen, dein Gefühl zu vertiefen und wieder mehr Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung zu entwickeln.

● **Meistens D – Du bist bereits bewusst unterwegs... und bereit für den nächsten Schritt.**

Du hast schon Zugang zu dir, zu deiner Intuition, spürst dich und dein Feld. Jetzt darf es noch feiner, klarer, tiefer werden – Altes loslassen, neue innere Räume betreten.

Wie Sound Healing dich unterstützen kann:

Gezielte Klangerfahrungen wirken nicht nur entspannend, sondern aktivieren auch feine Prozesse auf Zellebene. Dein Nervensystem reguliert sich noch präziser, das Bewusstsein weitet sich – du darfst empfangen, loslassen, wachsen.

🌿 **Dieses Quiz zeigt dir, wo du gerade stehst – und wie sanfte Klänge dich auf deinem Weg begleiten können:**

- ✨ zum Spüren statt Funktionieren
- ✨ zum Ankommen bei dir selbst
- ✨ zur Verbindung mit deinem inneren Wissen

Wenn du mehr erfahren möchtest oder spürst, dass dich Sound Healing auf deinem Weg unterstützen könnte, lade ich dich herzlich ein:

📞 **Meine Angebote und Veranstaltungen kennenzulernen:**

👉 [Home-Link](#)

💧 **Wenn du dich auch auf körperlicher Ebene stärken möchtest, begleite ich dich gerne ganzheitlich:**

Mit ausgewählten Bio-Aloe-Vera-Produkten zur Unterstützung von Balance, Regeneration und Wohlbefinden – innen wie außen.

🌿 **Du möchtest ein bestimmtes Thema vertiefen oder dich beraten lassen? Kontaktiere mich gerne persönlich: [KONTAKT](#)**

✨ **Mehr Infos zu meinen Produkten findest du hier: 👉 melaloe.mivita.care**

**Herzlichst,
Sound Intuition Mentorin & Bioingenieurin
Melanie**



HARMONY & SOUND