



*Ist er
meine Dualseele
oder nicht?*

Dualseele oder nicht?

DEINE CHECKLISTE ZUR
EINORDNUNG EURER VERBINDUNG



Angelina Janus

Weniger müssen. Mehr du sein.

angelinajanus.com



Dualseele oder nicht?

Deine Checkliste zur Einordnung eurer Verbindung



Schön, dass du hier bist!

Manche Begegnungen fühlen sich anders an. Intensiver. Vertrauter. Tiefer.

Vielleicht war da von Anfang an dieses schwer zu erklärende Gefühl, diesen Menschen irgendwie zu kennen. Und irgendwann taucht die Frage auf:

Ist dieser Mensch meine Dualseele?

Diese Checkliste soll dir dabei helfen, eure Verbindung einmal in Ruhe anzuschauen und für dich einzuordnen.



Wichtig zu wissen:

Diese Checkliste kann dir keine endgültige Antwort geben, ob ein Mensch deine Dualseele ist. Dafür gibt es keinen objektiven Test. Nimm die folgenden Punkte als Orientierung und Möglichkeit zur Selbstreflexion. Achte dabei nicht nur darauf, was zwischen euch passiert. Achte auch darauf, was diese Verbindung in dir auslöst.

Nimm dir Zeit für dich.



1. Eure Begegnung



Lies die folgenden Aussagen in Ruhe durch und setze ein Häkchen bei allem, worin du dich wiederer kennst.

- ☐ Die Begegnung mit diesem Menschen hat sich für mich von Anfang an besonders oder ungewöhnlich intensiv angefühlt.
- ☐ Ich hatte schnell ein Gefühl von Vertrautheit, obwohl wir uns vielleicht noch gar nicht lange kannten.
- ☐ Die Intensität meiner Gefühle lässt sich für mich nicht allein dadurch erklären, wie lange oder wie gut wir uns kennen.
- ☐ Dieser Mensch hat etwas in mir berührt, das andere Beziehungen vorher nicht oder nicht in dieser Intensität ausgelöst haben.
- ☐ Seit unserer Begegnung beschäftige ich mich stärker mit mir selbst, meinen Gefühlen oder meinem eigenen Leben.
- ☐ Die Begegnung hat Veränderungen in mir oder meinem Leben angestoßen.



Deine Gedanken:

Was war an eurer ersten Begegnung oder der ersten Zeit miteinander anders als bei anderen Menschen?



2. Eure Dynamik



Dualseelenverbindungen werden häufig nicht nur durch die Intensität der Gefühle erlebt, sondern auch durch die Dynamik, die zwischen beiden Menschen entsteht.

- ☐ Zwischen uns gab oder gibt es Phasen großer Nähe und anschließend wieder Distanz.
- ☐ Einer von uns sucht häufiger Nähe, während der andere sich eher zurückzieht.
- ☐ Gerade nach besonders intensiven oder schönen Momenten kam es schon zu Rückzug.
- ☐ Ich habe häufig das Bedürfnis, verstehen zu wollen, warum sich dieser Mensch so verhält.
- ☐ Ich analysiere Nachrichten, Gespräche, Kontaktabbrüche oder andere Situationen zwischen uns sehr stark.
- ☐ Wenn sich dieser Mensch zurückzieht, fällt es mir schwer, meinen Fokus wieder auf mein eigenes Leben zu richten.
- ☐ Obwohl die Verbindung schwierig sein kann, fällt es mir schwer, sie einfach hinter mir zu lassen.

Frag dich:

Welche Dynamik wiederholt sich zwischen euch immer wieder? Welche Rolle nimmst du darin meistens ein?





3. Was löst dieser Mensch in dir aus?



Statt nur zu fragen „Ist er meine Dualseele?“ darfst du auch fragen: „Was macht diese Verbindung eigentlich mit mir?“

- ☐ Durch diese Verbindung ist mir meine Verlustangst bewusster geworden.
- ☐ Ich merke, wie schwer es mir fällt, einen Menschen oder eine bestimmte Vorstellung von unserer gemeinsamen Zukunft loszulassen.
- ☐ Mein Selbstwert wurde durch diese Verbindung immer wieder berührt.
- ☐ Ich habe mich schon gefragt, warum ich mich selbst manchmal zurückstelle, um diesen Menschen nicht zu verlieren.
- ☐ Eigene Grenzen zu setzen oder einzuhalten fällt mir in dieser Verbindung schwer.
- ☐ Meine Stimmung hing oder hängt teilweise davon ab, wie sich dieser Mensch mir gegenüber verhält.
- ☐ Ich habe zeitweise mein eigenes Leben, meine Wünsche oder meine Lebensfreude aus den Augen verloren.
- ☐ Die Verbindung bringt mich immer wieder dazu, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen.

Merke dir:

Diese Verbindung zeigt dir nicht nur etwas über ihn. Sie zeigt dir vor allem etwas über dich.





4. Die fünf Lernaufgaben



Im Dualseelenprozess spielen für mich fünf zentrale Lernaufgaben eine wichtige Rolle.
Schau, welche davon du durch eure Verbindung besonders deutlich kennengelernt hast.



Verlustangst

- ☐ Ich habe große Angst, ihn zu verlieren.
- ☐ Rückzug löst starke Gefühle in mir aus.
- ☐ Ich habe manchmal das Gefühl, etwas tun zu müssen, damit er bleibt.



Loslassen

- ☐ Es fällt mir schwer, nicht kontrollieren zu wollen.
- ☐ Ich suche immer wieder nach Antworten.
- ☐ Auch ohne Kontakt bin ich gedanklich oft bei ihm.



Selbstliebe

- ☐ Ich habe meinen Wert davon abhängig gemacht, ob er mich möchte.
- ☐ Ich beschäftige mich stärker mit meinen Bedürfnissen.
- ☐ Ich lerne, mich nicht mehr aufzugeben.



Grenzen setzen

- ☐ Ich habe Dinge akzeptiert, die sich nicht gut anfühlten.
- ☐ Ich hatte Angst, eine Grenze zu setzen.
- ☐ Ich lerne, meine Bedürfnisse ernster zu nehmen.



Lebensfreude

- ☐ Meine Gedanken haben zeitweise sehr viel Raum eingenommen.
- ☐ Ich habe mein eigenes Leben auf später verschoben.
- ☐ Ich lerne, mein Leben wieder unabhängig zu genießen.



5. Dualseele - oder doch eine andere intensive Verbindung?



Nicht jede intensive, schmerzhaft oder schwer loszulassende Beziehung muss automatisch eine Dualseelenverbindung sein.

Auch andere Beziehungen können starke Gefühle, Bindungsmuster, Ängste und persönliche Entwicklungsprozesse auslösen.

Deshalb würde ich die Entscheidung niemals nur daran festmachen, wie stark du einen Menschen liebst oder wie schwer du ihn loslassen kannst.



Wichtige Fragen zur Einordnung:

- Wie besonders fühlt sich dieser Mensch an?
- Was hat diese Begegnung in meinem Leben in Bewegung gebracht?
- Welche Themen sind dadurch in mir sichtbar geworden?
- Wie hat sich mein Blick auf mich selbst verändert?
- Führt mich dieser Weg langfristig immer mehr zu mir - oder verliere ich mich immer weiter im anderen?

*Manche Menschen kommen in unser Leben,
um uns zu zeigen, wer wir wirklich sind.*



6. Deine persönliche Einordnung



Jetzt hast du viele verschiedene Aspekte eurer Verbindung betrachtet. Zähle deine Häkchen nicht zusammen. Es gibt hier keine bestimmte Punktzahl. Die Checkliste soll dir helfen, Muster zu erkennen.



Was erkenne ich in unserer Verbindung besonders deutlich wieder?



Was hat mich überrascht?



Welche meiner Lernaufgaben sehe ich jetzt klarer?



Und was könnte mein nächster Schritt für mich sein?





7. Du brauchst den Kontakt nicht, um deine Lernaufgaben zu erkennen



Vielleicht denkst du, dass du den Kontakt zu deinem Kopfmensch behalten musst, um zu sehen, wo du in deinem Prozess stehst.

Doch deine Themen zeigen sich auch ohne Kontakt - in deinem Alltag, in deinen Gefühlen und in anderen Situationen.

Wichtig:

Der Kontakt mit dem Kopfmensch ist nicht nötig, damit du deine Lernaufgaben sehen und an ihnen arbeiten kannst. Wenn du den Kontakt nur dafür aufrechterhältst, entsteht eine weitere Abhängigkeit.

*Du darfst dich immer wieder
für dich entscheiden.*





8. Die vielleicht wichtigere Frage



Vielleicht hast du dieses PDF geöffnet, weil du eine Antwort auf eine einzige Frage wolltest: „Ist er meine Dualseele?“ Vielleicht bist du dir jetzt sicherer. Vielleicht hast du aber auch noch Zweifel. Und das ist okay.

Unabhängig davon, welches Wort du für eure Verbindung verwendest, gibt es eine Frage, die dir niemand anderes beantworten muss:



Was möchte ich aus dem erkennen, was diese Begegnung in mir ausgelöst hat?

Du möchtest weitergehen?



Auf meinem Blog findest du weitere Artikel rund um Dualseelen und deinen Weg.

Zum Blog



Sonntags persönliche Gedanken, Blogartikel und kleine Impulse:

Zur Herzenspost



Bleib du.

Angelina Janus

Weniger müssen. Mehr du sein.