

DEIN ARCHETYPEN-KOMPASS

14 Fragen, die dir zeigen, welche deiner inneren Urkräfte bereits lebendig sind – und welche mehr Raum bekommen möchten.

Gehe so vor: Nimm dir etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Atme einige Male bewusst ein und aus und spüre bei jeder Frage kurz in dich hinein. Kreuze die Antwort an, die deinem derzeitigen Erleben am nächsten kommt. Es gibt kein richtig oder falsch. Dieser Kompass möchte dich nicht bewerten, sondern dir eine ehrliche Standortbestimmung ermöglichen.



DIE WILDE FRAU / DER WILDE MANN WURZELCHAKRA

1) Vertraue ich meiner Urnatur und spüre ich die Verbindung zur Erde als nährenden Kraft?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter

2) Wie sehr erlaube ich mir meine wilde, unangepasste Seite zu leben und mich anderen zuzumuten?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter



**DIE LIEBENDE / DER LIEBENDE /
LIEBHABER/IN
SAKRALCHAKRA**

3) Wie sehr lebe ich meine kreative Schöpferkraft und natürliche Sexualität?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter

4) Wie sehr kann ich mein Leben mit allen Sinnen genießen?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter



DIE KRIEGERIN / DER KRIEGER NABEL-CHAKRA

5) Kann ich meine tieferen Bedürfnisse spüren und hole mir ins Leben, was ich wirklich brauche?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter

6) Kann ich die Grenzen meines Königreichs bewahren - sie notfalls verteidigen - und vertrete ich einen klaren Standpunkt?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter



DIE KÖNIGIN / DER KÖNIG HERZ-CHAKRA

7) Erkenne ich meine Eigenmacht und Würde an?

☐ So gut wie gar nicht

☐ Manchmal

☐ Immer öfter

8) Lebe ich selbstverantwortlich und behandle ich mich selbst und andere Wesen mitfühlend?

☐ So gut wie gar nicht

☐ Manchmal

☐ Immer öfter



DIE NÄRRIN / DER NARR HALSCHAKRA

9) Drücke ich mich wahrhaftig aus und kommuniziere ich bewusst?

☐ So gut wie gar nicht

☐ Manchmal

☐ Immer öfter

10) Erlaube ich mir meine spontane, humorvolle Seite zu leben?

☐ So gut wie gar nicht

☐ Manchmal

☐ Immer öfter



DIE MAGIERIN / DER MAGIER STIRNCHAKRA

11) Wie bewusst nutze ich die Macht meiner Gedanken / meiner Intentionen?

☐ So gut wie gar nicht

☐ Manchmal

☐ Immer öfter

12) Wie viel Raum gebe ich meinen Visionen und deren Verwirklichung?

☐ So gut wie gar nicht

☐ Manchmal

☐ Immer öfter



DIE WEISE FRAU / DER WEISE MANN KRONENCHAKRA

13) Wie stark bin ich mit meiner Intuition verbunden?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter

14) Bin ich in der Lage meiner inneren Weisheit und Führung zu folgen und einfach zu leben?

- ☐ So gut wie gar nicht
- ☐ Manchmal
- ☐ Immer öfter

AUSWERTUNG - STELLE DIR DIESE FRAGEN:

- ✓ Bei welchem Archetyp fühle ich mich besonders zu Hause?
- ✓ Welcher Archetyp ist mir weniger vertraut?
- ✓ Welche archetypische Qualität möchte ich jetzt stärken?
- ✓ Was wünsche ich mir von diesem Archetyp?
- ✓ Was könnte ein erster konkreter Schritt im Alltag sein?

MÖCHTEST DU DEINE URKRÄFTE WEITER ERFORSCHEN?

Der Archetypen-Kompass zeigt dir, wo du gerade stehst. Mit meinem 33-seitigen Archetypen-Workbook gehst du einen Schritt weiter: mit vertiefenden Fragen, Übungen, Fotos, Musik- und Buchtipps für alle sieben Archetypen.

So werden aus ersten Erkenntnissen neue Erfahrungen – im Körper, in deinen Beziehungen und in deinem Alltag.



**Archetypen-Workbook
für 9,95 € entdecken**



IMPRESSUM & WICHTIGE HINWEISE

Angaben gemäß § 5 DDG

Anja Martina Bürk-Deharde
LebensTanz – Coaching
Mainaustr. 69, 81243 München
E-Mail: info@lebenstanz.com
www.anja-buerk-deharde.com

URHEBERRECHT UND WEITERGABE

© 2026 Anja Martina Bürk-Deharde. Alle Rechte vorbehalten.
Dieser Archetypen-Kompass einschließlich seiner Texte, Übungen und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Bitte gib das PDF nicht direkt weiter, veröffentliche es nicht und lade es nicht auf andere Webseiten oder Plattformen hoch. Auch eine Bearbeitung, Vervielfältigung oder kommerzielle Nutzung ist ohne meine vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Du möchtest diesen Archetypen-Kompass
weiterempfehlen?

Sehr gerne! Teile dafür bitte den Link zur Newsletter-
Anmeldung. So erhält jede interessierte Person ihr
persönliches Exemplar direkt von mir:

anja-buerk-deharde.com/tipps/

Hinweis: Dieser Archetypen-Kompass dient der Inspiration und Selbsterfahrung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung. Bitte achte bei allen Impulsen auf deine persönlichen und körperlichen Grenzen.