



Sisterhood Journey

be your Transformation ...

Selbsttest: Bin ich bereit für eine psychedelische Erfahrung?

Hinweis: Dieser Selbsttest ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Er soll dir helfen, ehrlich in dich hineinzuspüren und eine erste Orientierung zu finden.

- Psychedelische Erfahrungen sollten niemals alleine durchgeführt werden.
- Achte auf Set (innere Haltung, Intention) und Setting (sicherer Ort, Begleitung).
- Am sichersten sind sie in einem therapeutischen oder rituellen Rahmen.
- Kläre mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten oder Substanzen unbedingt vorher ab.
- Die Erfahrung endet nicht nach der Zeremonie. Die Integrationsphase ist entscheidend und braucht Zeit und Begleitung.

Innere Bereitschaft:

Kann ich mich neugierig auf Unbekanntes einlassen – auch wenn es unbequem oder emotional herausfordernd wird?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Bin ich bereit, mich meinen Gefühlen zu stellen – auch Schmerz, Trauer oder Angst?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Habe ich Vertrauen in eine Begleitung oder ein unterstützendes Umfeld, das mich trägt?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Äußere Stabilität:

Bin ich aktuell nicht in einer akuten psychischen Krise (z. B. Psychose, schwere Depression mit Suizidgedanken)?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Habe ich meine körperliche Gesundheit (z. B. Herz-Kreislauf, Medikamente, neurologische Erkrankungen) abgeklärt?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Kenne ich mögliche Wechselwirkungen von Psychedelika mit Substanzen, die ich einnehme (z. B. Antidepressiva, andere Medikamente, Alkohol, Drogen)?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Habe ich nach der Erfahrung genügend Zeit für Integration, Ruhe und Nachspüren?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Intention & Haltung:

Gehe ich mit einer klaren Absicht (z. B. Heilung, Selbsterkenntnis, Transformation) in die Erfahrung, statt nur aus Flucht oder Neugier?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Kann ich akzeptieren, dass ich die Kontrolle loslassen und mich dem Prozess anvertrauen muss?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Habe ich verstanden, dass Set und Setting entscheidend sind – und dass ich dies niemals ganz alleine tun sollte?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Integration & Nachsorge:

Bin ich bereit, mir mindestens 6 Wochen nach der Erfahrung bewusst Räume für Ruhe, Reflexion und Integration zu geben – auch wenn das bedeutet, weniger „funktional“ zu sein?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Weiß ich, dass mein System in dieser Zeit offen und in Umstrukturierung ist, und dass ich Geduld mit mir brauche?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Habe ich Menschen an meiner Seite (Therapeut:in, Begleiter:in, nahestehende Person), die mich in dieser Phase unterstützen können?

☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Auswertung

Viele Ja: Du bist auf einem guten Weg – mit sicherem Rahmen und professioneller Begleitung könnte eine psychedelische Erfahrung bereichernd sein.

Viele Unsicher: Vielleicht brauchst du noch mehr Stabilität, Wissen und Unterstützung. Sprich mit Fachleuten, bevor du dich einlässt.

Viele Nein: Momentan ist es nicht ratsam. Sorge zuerst für Sicherheit, Gesundheit und ein unterstützendes Umfeld.

Wenn du spürst, dass dich dieser Weg ruft:
In meinem Retreat halten wir einen legalen,
sicheren und liebevollen Raum für Frauen.

Schau auf www.psychedelische-frauenretreats.de vorbei und informiere dich über den nächsten Termin.
Oder schreib einfach eine E-Mail an info@psychedelische-frauenretreats.de.

Dein Platz könnte der Beginn eines neuen Kapitels sein.