

Symptom-Checkliste

Name: _____

Datum: _____

Welche Symptome treffen auf Sie zu? Bitte unterstreichen Sie (o. anmarkern)!

- Stimmungsschwankungen · Ärgerzustände · Gereiztheit · Überempfindlichkeit · häufige Traurigkeit · Einsamkeit · Hilflosigkeitsgefühl · Überforderungsgefühl · Minderwertigkeitsgefühle · Trauer · innere Unruhe · ständig angespannt · Kraftlosigkeit · Selbstmordgedanken · Selbstmordversuche · Depressionen · Schuldgefühle · Zukunftsängste · Grübeln · Sorgen · Antriebslosigkeit · Lustlosigkeit · Konzentrationsschwierigkeiten · Gedächtnisprobleme · unfähig zu Entscheidungen · Gewichtsverlust · Appetitlosigkeit · Libidoverlust · keine Lebensfreude mehr · nichts macht mehr Spaß · Schwierigkeiten, mich zu amüsieren · Einschlafstörungen · Durchschlafstörungen · Früherwachen · Alpträume · Tagträume · Bewegungsmangel · von Bekannten und Freunden immer mehr zurückgezogen
- sexuelle Probleme · übertriebene Selbstbefriedigung · sexuelle Abweichungen · Schmerzen · nehme oft Schmerzmittel · Kopfschmerzen · Arbeitstörungen · Verfolgungsgedanken · Sprachstörungen · Lispeln · Stottern · Stammeln · Poltern
- Probleme im Kontakt mit Mitmenschen · übertriebene Aufregung · Konflikte · Partnerschaftsprobleme · fühle mich vom Partner abhängig · Eifersucht · aggressives Verhalten · impulsives Verhalten · häufiger Arbeitsplatzwechsel · kann Arbeit nicht lang behalten · unkontrollierte Wutausbrüche · unfähig, Freundschaften zu schließen · kann mich anderen gegenüber nicht mitteilen · überehrgeizig · Schlampigkeit · Selbstverletzungen · Nägelknabbern · Tics · Unselbständigkeit · unfähig zur Entspannung · Unterforderung · finanzielle Probleme · belastende Familienverhältnisse · Unterforderung
- innerliche Unruhe · Zittern · Schwitzen · Kloßgefühl im Hals · Engegefühl in der Brust · Schweißausbrüche · Katastrophenphantasien · Schwindel · Übelkeit · Herzbeschwerden · Herzrasen · Benommenheit · Kribbelgefühle · Schwächegefühle · Atembeschwerden · Panikzustände · Erröten
- Angst, die Kontrolle zu verlieren · Angst vor allem Möglichen · Angst vor Höhen · Angst umzukippen · Angst in geschlossenen Räumen · Angst vor Alleinsein · Angst vor Menschen · schüchtern unter Leuten · Angst vor Ablehnung · Unsicherheit · Angst sich zu blamieren · sich nicht gleichwertig fühlen · Angst in Prüfungssituationen · kann nicht „Nein“ sagen · kann mich nicht abgrenzen · werde oft ausgenutzt · wechselnde körperliche Beschwerden · Magen-Darm-Beschwerden · Kreislaufbeschwerden
- Zwänge · Zwangshandlungen · pedantischer Ordnungsdrang · zwanghafte Gedanken · wiederkehrende lästige Vorstellungen · kann schreckliches Erlebnis nicht verarbeiten
- Alkoholprobleme · Drogenprobleme · Beruhigungsmittel · Drogeneinnahme · Missbrauch von Medikamenten · Spielsucht · Arbeitssucht · Computersucht · Rauchen · Esssucht · Kaufsucht · Sexsucht · Abhängigkeit
- Störungen des Essverhaltens · Magersucht · Ess-Brech-Sucht · Übergewicht · Untergewicht · Diäten · Essanfälle · Erbrechen · Probleme mit der Justiz · Allergien · Asthma ·

weitere Beschwerden:

Worunter leiden Sie? Bitte kreuzen Sie an!

- Beziehungsprobleme

- soziale Vereinsamung: aktuell oder drohend Habe kein Interesse mehr an anderen

- zwanghaftes Verhalten, Grübeln, Kontrollieren:

- übermäßig Essen, Naschen, Arbeiten, Spielen, Sex, Internet, Rauchen, Alkohol:

- Neigung zur Selbstbestrafung, indem ich:

- kann mich schwer: unterordnen auf lästige Dinge konzentrieren zu etwas aufraffen

- kann schwer: Nein sagen mich abgrenzen für meine Bedürfnisse sorgen

- ich bin zu oft: aggressiv impulsiv/unkontrolliert faul/träge schüchtern/angepasst

- ich will zu oft: Recht haben alles kontrollieren Mittelpunkt sein beliebt sein

- ich fange energievoll alles Mögliche an, führe es dann aber selten zu Ende

- ich mag an mir nicht, dass ich:

Ich leide zu häufig unter folgenden Gefühlen:

- Deprimiertheit Hoffnungslosigkeit innere Leere allgemeine Gleichgültigkeit

- Angst vor mit Panikanfällen

- Ärger wegen mit Wutanfällen

- Selbstärger Selbstwertprobleme Scham wegen Trauer wegen

- ich verliebe mich zu oft und leide an den Konsequenzen

- nachträglich betrachtet sehe ich vieles zu positiv und freue mich oft zu früh