

## Checkliste: Benötige ich professionelle Hilfe ?

Mit diesem kleinen Selbsttest können Sie feststellen, ob eine Psychotherapie für Sie sinnvoll wäre.

Dabei stellt der Test keine objektive „Messlatte“ dar, da es einen solch objektiven Test nicht gibt.

Wenn Sie die Fragen jedoch ehrlich und selbstkritisch beantworten, erhalten Sie einen subjektiven Eindruck, den Sie als Entscheidungshilfe nutzen können.

Eine Therapie wäre dann sinnvoll, wenn einige der angesprochenen Punkte auf Sie zutreffen, und Ihre Lebensqualität Ihrer Meinung nach bereits spürbar beeinträchtigt haben.

		trifft voll zu	teils/teils	trifft gar nicht zu
1	Ich bin mit meinem Leben in wichtigen Bereichen insgesamt unzufrieden, fühle mich nicht mehr wohl			
2	Ich kann nicht mehr gut schlafen oder habe oft Alpträume			
3	Ich habe an nichts mehr Freude, bin antriebslos, fühle mich niedergeschlagen			
4	Ich sehe im Leben kaum noch einen Sinn und habe keine Hoffnung auf Besserung			
5	Ich ziehe mich lieber zurück, vermeide Kontakte, fühle mich einsam und isoliert			
6	Ich habe keine Freude mehr an meinen Hobbys, treibe keinen Sport mehr, es fehlt mir die Lust dazu			
7	Ich kann keine Entscheidungen mehr treffen und weiß sehr oft nicht mehr, was ich tun soll			
8	Probleme, Sorgen oder Ängste nehmen überhand, und kosten mich im Alltag extrem viel Zeit, Kraft und Energie			
9	Ich habe manchmal Sorge, dass ich mir oder anderen etwas antue, falls sich meine Situation nicht ändert			
10	Ich kann mich bei der Arbeit nicht mehr richtig konzentrieren, meine Leistungsfähigkeit hat nachgelassen, ich bin häufiger krank wie früher			
11	Ich fühle mich auf der Arbeit unter Druck gesetzt, Kündigungsdrohungen stehen im Raum, ich fühle mich gemobbt.			

## Checkliste: Benötige ich professionelle Hilfe ?

12	Zwischenmenschliche Konflikte nehmen zu, Beziehungen zu Partner, Familienangehörigen oder Freunden drohen in die Brüche zu gehen			
13	Ich bin sehr häufig nervös, gereizt, verärgert			
14	Ich trinke / rauche zuviel, oder nehme andere Stoffe ein, die meine Gesundheit mehr beeinträchtigen, als ich zugeben möchte.			
15	Ich habe körperliche Beschwerden, aber die Ärzte können keine Ursache finden			
16	Körperliche Beschwerden, Krankheiten und Schmerzen werden häufiger, dauern sehr lange an, scheinen chronisch zu werden			
17	Ich leide darunter, bestimmte Dinge dauernd wie unter Zwang wiederholen zu müssen (z.B. waschen, reinigen, sortieren, kontrollieren, usw.)			
18	Ich leide stark unter Ängsten (z.B. Angst vor dem Autofahren, im Aufzug, auf großen Plätzen) und vermeide so oft es geht solche Situationen			
19	Meine Probleme dauern schon länger an und scheinen immer schlimmer, und auf keinen Fall besser zu werden			
20	Meine Probleme fallen auch den Menschen in meiner Umgebung immer stärker auf			
21	Alles, was ich bisher dagegen unternommen habe, hat nicht geholfen - ich schaffe das nicht mehr alleine			
22	Mein Arzt oder andere vertrauenswürdige Personen haben mir dringend geraten, mich in eine psychotherapeutische Behandlung zu begeben			