

Basisfragebogen Erwachsene

Es werden disharmonische seelische Zustände abgefragt, die Sie momentan, d.h. in den letzten Tagen, bei sich beobachten. Dabei ist es nicht wichtig, ob dieser Zustand auch grundsätzlich für Ihren Charakter typisch ist.

Bei einigen Aussagen mögen Zustände angesprochen sein, die sich in Ihrem Leben bereits häufiger störend bemerkbar gemacht haben, aber nicht auf Ihre derzeitige Situation zutreffen. In solchen Fällen sollten diese Blüten nicht als zutreffend ausgewählt werden, denn es geht in diesem Fragebogen ausschliesslich darum festzustellen, welche Zustände jetzt akut sind.

Bitte beantworten Sie die Fragen spontan mit ja oder nein, ohne allzu lange darüber nachzudenken. Bedenken Sie, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Sollte Ihnen eine Aussage zunächst Schwierigkeiten bereiten, so stellen Sie diesen Punkt bis zum Schluss zurück und fahren Sie zunächst mit den übrigen Fragen fort.

Fragen Sie sich selbst also: „Wie fühle ich mich in der aktuellen Problemsituation?“

1. Ich mache mir derzeit Vorwürfe. Ich habe ein schlechtes Gewissen.
2. Ich fühle mich derzeit verunsichert. Ich traue meinem eigenen Urteil nicht und frage andere um Rat.
3. Ich fühle mich derzeit gekränkt und verletzt. Ich reagiere misstrauisch, eifersüchtig, feindselig.*
4. Ich steige derzeit gedanklich aus der Realität aus und flüchte mich in eine Traumwelt.
5. Ich fühle mich derzeit reinigungsbedürftig, beschmutzt, ekle mich. Ungeordnete Kleinigkeiten machen mich extrem nervös.*
6. Ich fühle mich derzeit machtlos, im Stich gelassen, vom Schicksal ungerecht behandelt.
7. Ich kann derzeit nicht klein begeben und will unbedingt meinen Willen durchsetzen.
8. Es fällt mir derzeit schwer, standhaft zu bleiben. Ich befürchte, mir selbst untreu zu werden. Ich möchte mich endlich zur Tat durchringen.*
9. Ich fühle mich derzeit schwermütig, traurig, depressiv, ohne zu wissen, warum.
10. Ich fühle mich derzeit minderwertig, unterlegen, unfähiger als andere, habe zu wenig Selbstvertrauen.*
11. Ich muss derzeit weitermachen um jeden Preis und bis zum Ende durchhalten.
12. Ich habe derzeit Angst vor einer bestimmten Situation. Innerlich sage ich mir: Wenn es doch schon vorbei wäre.
13. Ich fühle mich derzeit zu weich, zu gutmütig. Ich schaffe es nicht, nein zu sagen. Ich kann nicht hart bleiben.
14. Ich kann mit etwas in meiner Vergangenheit immer noch nicht abschliessen (Beziehung/Ereignis).
15. Derzeit fühle ich mich meiner Verantwortung nicht mehr gewachsen.
16. Ich habe mich mit etwas abgefunden und nehme es apathisch hin, wie es kommt.

17. Ich fühle mich derzeit innerlich unschlüssig und weiss nicht, was ich wirklich will.
18. Ich fühle mich derzeit ungeduldig und gereizt. Alles geht mir zu langsam.
19. Ich fühle mich derzeit seelisch bedürftig. Ich brauche viel Zuwendung und Anteilnahme und leide sehr, wenn ich niemanden zum Sprechen habe.
20. Ich lasse mir nicht anmerken, wie es in mir aussieht, denn Harmonie ist mir wichtig.
21. Ich möchte mich derzeit zurückziehen und in Ruhe gelassen werden. Ich bin der Meinung, andere können mir doch nicht helfen.*
22. Ich verstehe nicht, warum ich immer wieder den gleichen Fehler mache.
23. Ich kann meine Gedanken nicht abstellen. Die Gedanken verfolgen mich Tag und Nacht.
24. Ich habe derzeit das Gefühl, ich stehe mit dem Rücken zur Wand, bin völlig verzweifelt und weiss nicht mehr weiter.
25. Ich übertreibe. Ich kann meinen Drang kaum noch zügeln und verliere das Mass.
26. Ich bin schockiert und habe diesen Schlag noch nicht verkraftet.
27. Ich fühle mich derzeit innerlich hin- und hergerissen, komme zu keiner Entscheidung.
28. Ich fühle mich derzeit kraftlos, erschöpft, ausgelaugt, alles ist zu viel.
29. Ich zwinge mich derzeit zur Disziplin.
30. Ich habe die Hoffnung aufgegeben und resigniert.
31. Ich fühle mich derzeit unbehaglich und habe Ängste, die ich nicht greifen kann.
32. Ich fühle mich derzeit nicht genügend gewürdigt, geschätzt. Nach allem, was ich investiert habe, hätte ich mehr erwartet.*
33. Ich fühle mich derzeit so stark mit anderen verbunden, dass ich nicht genug an mich selbst denken kann.
34. Ich bin derzeit entmutigt, skeptisch, pessimistisch.
35. Ich fühle mich derzeit innerlich gestaut, unter Druck, kann mich kaum noch beherrschen.
36. Ich ertappe mich derzeit dabei, dass ich an allem etwas auszusetzen habe, auch an mir selbst.
37. Ich gerate derzeit innerlich in Panik, verliere den Überblick, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen.
38. Ich fühle mich derzeit innerlich schlaff. Mir fehlt die Energie, um den Alltag zu bewältigen.

* Es braucht jeweils nur ein Begriff zuzutreffen.