



**Wenn Sie einige der folgenden Fragen innerlich mit „Ja“ beantworten, dann sollten Sie sich intensiv damit auseinandersetzen warum Ihr Körper und Ihre Psyche Hilfe schreien.**

	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Haben Sie öfter das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird, aber keine Idee wo sie beginnen sollen?		
Fühlen Sie sich zunehmend erschöpft und erschlagen, wissen aber keinen Ausweg aus der Sackgasse?		
Haben Sie seit längerer Zeit körperliche Beschwerden ohne klaren Befund (Schwitzen, Herzschmerzen, Kopfweh, Rückenschmerzen, Harndrang, Unterleibsschmerzen, Magendruck, chronischer Durchfall, Blähungen, Rheuma, ...)?		
Fühlen Sie sich zunehmend zittrig, angespannt und unruhig - auch am Wochenende und an freien Tagen?		
Haben Sie das Gefühl nichts verändern zu können, obwohl alles danach schreit?		
Fühlen Sie sich oft unverstanden und abgewertet, obwohl Sie sich bemühen es allen recht zu machen?		
Erleben Sie Ihr berufliches oder privates Umfeld zunehmend belastend und anstrengend?		
Haben Sie häufig das Gefühl, dass Ihr Leben keinen Sinn mehr hat?		
Haben Sie schon daran gedacht einfach abzuhaufen oder Ihrem Leben ein Ende zu setzen?		
Möchte Sie wiederholt etwas anders machen, aber Ihr Umfeld lässt es nicht zu?		
Überfällt Sie immer öfters aus heiterem Himmel ein Gefühl von Angst und Panik?		
Erkennen Sie an sich Handlungsmuster, die Sie belasten und trotz vieler Versuche nicht verändern können?		
Sind Sie in letzter Zeit chronisch müde und lustlos und können trotzdem auch in der Freizeit nicht abschalten?		
Erleben Sie sich zunehmend gereizt, den Tränen nahe und aufgewühlt?		
Können Sie oft nicht einschlafen, durchschlafen oder wachen Sie morgens zerschlagen auf?		
Bemerken Sie in sich eine steigende Leere und Sinnlosigkeit?		
Erleben Sie Kontakte mit anderen Menschen auch in der Freizeit zunehmend als anstrengend und belastend?		