



**4. Fühlen Sie sich manchmal einsam?**

- Fühlt sich schnell einsam, braucht immer jemanden um sich herum
- Zieht sich innerlich zurück, Kontaktschwierigkeiten
- Arbeitet lieber allein; andere können mit seinem Arbeitstempo nicht mithalten

**5. In welchen Situationen sind Sie beeinflussbar?**

- Kann nicht nein sagen, willensschwach
- Neubeginnphase, deshalb wankelmütig
- Regt sich sehr schnell auf, leicht reizbar
- Stimmungsmacher, greift leicht zu Alkohol und Drogen

**6. Gibt es Situationen, in denen Sie mutlos oder verzweifelt reagieren?**

- Nach einem seelischen Schock, Unfall, Tod eines Angehörigen usw.
- Total verzweifelt, glaubt, an seinem Leid zu zerbrechen
- Hält sich für ungerecht behandelt, verbittert
- Hält sich für unrein, verdammt sich selbst für irgendwelche angebliche Sünden
- Sucht die Schuld stets bei sich selbst, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- Hält sich für weniger tüchtig und fähig als andere, Mangel an Selbstvertrauen
- Fühlt sich seiner Aufgabe momentan nicht gewachsen; überfordert, z. B. vor Prüfungen
- Erschöpfung, arbeitet aber aus Pflichtgefühl weiter, ausgelaugt

**7. Machen Sie sich Sorgen um das Wohl anderer?**

- Überbehütende Persönlichkeitshaltung
- Weiß alles besser und zwingt deshalb anderen seinen Willen auf
- Glaubte, andere auf ihre Fehler aufmerksam machen zu müssen; kritisiert, tadelt, nörgelt
- Glaubte, er müsste andere von seinen Ideen überzeugen, missionarischer Eifer
- Strenge moralische Vorstellungen, will anderen ein Beispiel sein

**8. Wogegen reagieren Sie empfindlich?**

- Laute Geräusche, grelles Licht, Kälte, Aggressionen anderer
- Störungen aus der Umgebung, z. B. Kinderlärm, Musik, auch leise Geräusche
- Gegen Kritik und Tadel, aus Mangel an Selbstvertrauen
- Gegen Vorwürfe, fühlt sich schuldig
- Gegen Ungerechtigkeiten
- Gegen Menschen, die langsamer arbeiten; langsam fahrende Autos, wenn er sie nicht überholen kann
- Gegen Ablehnung, Gefühl des Nichtangemommenseins; gegen leidende Menschen, da starkes Mitgefühl
- Gegen Fehlschläge, da leicht entmutigt
- Gegen Undank, unfreundliches und unhöfliches Benehmen anderer

**9. Womit beschäftigen sich Ihre Gedanken, wenn Sie Zeit zum Nachdenken haben?**

- Vergangenen unangenehmen Dingen
- Vergangenen angenehmen Dingen, «gute alte Zeit»
- Phantasien, Tagträume, Zukunftspläne
- Kann Gedanken nicht abschalten
- Unrecht, das ihm angetan wurde
- Was er als nächstes tun wird
- Anderen, ob es ihnen gut geht

**10. Worüber können Sie sich ärgern?**

- Über alles, ärgert sich sehr leicht
- Über sich selbst, weil er nicht nein sagen konnte; fühlt sich ausgenutzt
- Über sich selbst, wenn er seinen hochgesteckten Selbstansprüchen nicht genügen konnte
- Über sich selbst, wenn er doch gegen seine Moral verstossen hat oder seine eigenen Vorschriften übertreten hat
- Über die Dummheit anderer
- Dass er warten muss

**11. Gefällt Ihnen im Moment Ihre Lebenssituation? Womit sind Sie unzufrieden?**

- Mit Schwiegersohn/Schwiegertochter etc., über Undank
- Weil er seine Lebensaufgabe nicht findet; nicht weiß, was er tun soll; Keine Perspektive hat
- Mit sich selbst, zu hohe Selbstansprüche
- Weil er Fehler gemacht hat, Schuldgefühle
- Weil er seinen moralischen Ansprüchen nicht genügt
- Weil alles zu langsam vorangeht
- Weil zu erschöpft, um etwas zu leisten
- Weil alles zu banal ist; sucht das Besondere, weil er sich als etwas Besseres fühlt

**12. Sind Sie öfter müde oder erschöpft? Was laugt Sie aus?**

- Totale physische und psychische Erschöpfung nach Krankheiten oder Phasen kolossaler Überarbeitung
- Mentale Erschöpfung, nach zu viel geistiger Arbeit, Studium, nächtlichem Lesen etc.
- Plötzliche Erschöpfung, Blackout
- Überarbeitung, arbeitet trotzdem weiter; zu großes Pflichtbewusstsein
- Ausgelaugt durch Anwesenheit anderer, überarbeitet aus zu großer Hilfsbereitschaft

**13. Können Sie sich von Herzen freuen?**

**Totalverlust an Lebensfreude:**

- Weil verärgert
- Weil verbittert
- Sieht kein Ziel
- Alles erscheint sinnlos, hat resigniert
- Verzweifelt; glaubt, niemand könne ihm helfen
- Tiefste Verzweiflung, völlig ohne Hoffnung
- Wegen Schuldgefühlen
- Fühlt sich innerlich unrein, sündig, befleckt
- Unterdrückte Bedürfnisse
- Kann sich erst wieder freuen, wenn er seine eigenen n Erwartungen erfüllt hat
- Nach seelischem Trauma
- Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt
- Pessimistisch; es geht ja doch alles schief, exogene reaktive Depression
- Grundlos, endogene Depression
- Zieht sich vom Leben zurück; ist sich für «banale» Freuden des Lebens zu schade
- Nur nach außen hin sorglos
- Zu erschöpft, um sich an irgend etwas zu erfreuen
- Total kaputt, denkt nur noch an Schlaf

**14. Sind Sie manchmal traurig und niedergeschlagen?**

- Grundlos, endogene Depression
- Grund für Traurigkeit bekannt, exogene reaktive Depression
- Sieht weder Sinn noch Ziel in seinem Leben
- Traurig, weil ohne Hoffnung
- Total verzweifelt

**15. Sind Sie gegenüber Kleinigkeiten nachlässig oder eher übergenau, perfektionistisch?**

**nachlässig, schlampig:**

- Nachlässig aus Resignation
- Nachlässig, da der Sinn fehlt
- Nachlässig aus Unaufmerksamkeit, in Gedanken woanders
- Schiebt Unangenehmes auf; vieles erscheint ihm auch unwichtig
- Fühlt sich über bestehende Ordnungen erhaben; «wer Ordnung hält, ist zu faul zum Suchen – das Genie behält den Überblick»; bei speziellen Interessengebieten dagegen perfektionistisch
- Bei Kindern: unordentlich und unartig, um Zuwendung zu erpressen, selbst wenn es sich dabei um Zurechtweisung oder gar Prügel handelt
- Aus Erschöpfung nachlässig, obwohl es sonst nicht seine Art ist
- Nachlässig aus einem Gefühl innerer Leere, nur während melancholischer Phasen

**perfektionistisch:**

- Muss alles ganz genau machen, sonst fühlt er sich unrein; Perfektionszwang
- Aus Begeisterung, dazu extrem hohe Selbstansprüche, will sich selbst etwas beweisen
- Idealist, versucht anderen durch eigenes Vorbild etwas zu beweisen
- Will besser als andere sein, um sein Überlegenheitsgefühl zu rechtfertigen; alltäglichen Dingen gegenüber jedoch eher nachlässig
- Um damit im Mittelpunkt zu stehen, braucht Publikum
- Um anderen damit zu gefallen

**16. Macht es Ihnen etwas aus, wenn Sie warten müssen?**

- Ungeduldig
- Hat Angst, er drehe gleich durch (oft bei Drogenkonsumenten)
- Ärgert sich
- Lästert bei anderen über denjenigen, der ihn warten liess
- Hat Angst, dass er nicht mehr drankommt

**17. Passiert Ihnen häufig der gleiche Fehler?**

- Lernt nicht aus seinen Fehlern
- Aus Unachtsamkeit, weil verträumt
- Fällt immer wieder auf die gleiche Masche herein, weil er nicht nein sagen kann

**18. Haben Sie manchmal das Gefühl, anderen Menschen überlegen zu sein?**

- Hält sich für etwas Besseres
- In moralischem Sinn; hält andere z. B. für Heiden, Ungläubige, Sünder etc.

**19. Neigen Sie zu Schuldgefühlen?**

- Fühlt sich schuldig
- Hält sich für unrein, sündig, befleckt

**20. Kennen Sie Eifersucht? Neid?**

- Eifersucht, Neid

**21. Fühlen Sie sich von irgend jemandem ungerecht behandelt?**

**Gibt es jemanden, dem Sie nicht verzeihen können?**

**Kennen Sie das Gefühl von Verbitterung?**

- Verbittert, fühlt sich als Opfer

**22. Fühlen Sie sich manchmal in irgendeiner Weise unrein?**

**Stört Sie Schmutz? – Ekeln Sie sich auf fremden Toiletten?**

**Ekeln Sie sich vor Spinnen oder Schlangen?**

- Angst vor Schmutz, Ansteckung, Schweiß; Ekel vor allem Körperlichen; fühlt sich selbst unrein

**23. Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich zu etwas zu entschliessen**

**Wie verhalten Sie sich, wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen?**

- Braucht die Bestätigung durch andere
- Kann sich zwischen zwei Möglichkeiten nicht entscheiden. hin- und hergerissen
- Kann sich zwischen mehreren Möglichkeiten nicht entscheiden
- In einer Neubeginnphase des Lebens verunsichert, kann sich deshalb nicht entschließen
- Kann sich oft nicht entschließen, aus dem Bett aufzustehen

**24. Sind Sie eher ein Optimist oder ein Pessimist?**

- Pessimist
- Spielt den Optimisten, obwohl innerlich von Sorgen gequält

**25. Wünschten Sie sich manchmal mehr Selbstvertrauen?**

**Können Sie vor einem Publikum sprechen?**

- Mangel an Selbstvertrauen
- Mangelndes Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit, fragt andere um Rat
- Willensschwäche, kann nicht nein sagen

**26. Wie setzen Sie sich gegenüber ihrer Umwelt durch**

**Was tun Sie, wenn andere ganz anderer Meinung sind?**

**Was würden Sie machen, wenn Sie etwas tun müssten, das Sie im Grunde Ihres Herzens ablehnen?**

- Versucht, andere zu überzeugen
- Versucht es mit Gewalt, droht mit Konsequenzen o. ä.
- Probiert es auf die diplomatische Art; sagt anderen, was er bereits alles für sie getan hat und was sie ihm dafür an Dank schuldig sind
- Will die Angelegenheit ganz schnell regeln und reagiert aus Ungeduld total überschießend
- Prinzipienreiter, würde im Notfall sogar seinen Job riskieren

**27. Wie reagieren Sie auf unangenehme Dinge?**

- Reagiert cholerisch; schreit den anderen an; ist nur schwer wieder zu beruhigen; nachtragend
- Gibt schnell nach um des «leben Friedens willen»
- Zieht sich zurück, hält Streit für unter seiner Würde
- Tadelt den anderen, sucht Fehler, versucht den anderen durch spitze Bemerkungen zu verletzen
- Kann sich schlecht zur Wehr setzen aus Mangel an Selbstvertrauen

**Kummer:**

- Jammert, lamentiert
- Reagiert geschockt
- Macht den Kummer mit sich alleine ab; spricht mit niemandem darüber; versucht abzulenken
- Schnell verzagt, entmutigt
- Verzweifelt

**28. Möchten Sie getröstet werden, wenn Sie traurig sind?**

- Lehnt Trost ab, macht alles mit sich selbst ab
- Starkes Verlangen nach Trost

**29. Lösen Sie Ihre Probleme lieber alleine oder mit anderen?**

**alleine:**

- Gibt Probleme nach außen nicht zu, fröhliche Fassade
- Zu stolz, um Hilfe anzunehmen
- Löst Probleme souverän allein

**mit anderen:**

- Fragt andere um Rat
- Braucht jemanden, um sich auszuweinen

**30. Gibt es Dinge, auf die Sie bewusst verzichten, weil sie sich nicht mit Ihren Lebensprinzipien vereinbaren lassen?**

- Prinzipienreiter, unterdrückt seine eigenen Bedürfnisse

**31. Sind Sie ein guter Zuhörer, oder reissen Sie manchmal ein Gespräch an sich?**

- Will andere überzeugen
- Will Aufmerksamkeit auf sich lenken, braucht Publikum, kann schlecht zuhören
- Nimmt anderen vor Ungeduld das Wort aus dem Mund

**32. Worüber machen Sie sich Sorgen?**

- Über sich selbst, Hypochonder
- Um andere; hat Angst, dass ihnen etwas passiert
- Wacht über die Bedürfnisse anderer, überbeschützend
- Um die Zukunft, grübelt gerne

**33. Waren Sie schon einmal ohne Hoffnung?**

**Haben Sie schon irgendwann einmal in Ihrem Leben aufgegeben, resigniert?**

- Leicht entmutigt, zweifelnd
- Verzweifelt; glaubt, niemand könne ihm mehr helfen
- Tiefste Verzweiflung, absolute Ausweglosigkeit, total am Ende
- Resignation, innere Kapitulation

**34. Hatten Sie irgendwann einmal Erlebnisse, die Sie schockiert haben?**

- Seelischer Schock, seel. Trauma
- Schreck, Panik, Todesangst

**35. Gibt es Gedanken, die Sie nicht loswerden und die Sie stetig beschäftigen?  
führen Sie manchmal Selbstgespräche?**

- Kann Gedanken nicht abschalten
- Stetig in Gedanken zwei Schritte voraus
- Fantasien, Tagträume, Wunschvorstellungen
- Quälende Gedanken, entschuldigende Selbstgespräche
- Überzeugt andere in seiner Vorstellung

**36. Gibt es Situationen, die Sie sehr belasten?**

**In welchen Situationen sind Sie innerlich angespannt?**

- Aus Ungeduld, alles geht nicht schnell genug
- Will andere überzeugen; kann dabei schlecht innerlich loslassen; Unfähigkeit, sich zu entspannen
- Beim Einschlafen innere Unruhe, sorgenvolle Gedanken
- Arbeitet oft über den «toten Punkt» hinweg, deshalb körperlich total verkrampft
- Krampfhaftes Festhalten an irgendwelchen Moralvorstellungen, infolgedessen körperliche Verkrampfungen
- Ständig innerlich angespannt, um nicht die Beherrschung zu verlieren; zwanghaftes Verhalten
- Hat ständig irgendwo etwas auszusetzen; durch die ständige Negativität innerlich verhärtet

**37. Gibt es Situationen, in denen Sie intolerant reagieren?**

- In allen Situationen; nörgelt, tadelt
- Wenn ein anderer langsamer ist als er
- Gegenüber einer anderen Ideologie; nimmt nichts an; intolerant gegen seine eigenen Bedürfnisse
- Gegenüber einer anderen Meinung; versucht andere zu überzeugen
- Völlig selbstbezogen; lässt andere nicht zu Wort kommen; will selbst im Mittelpunkt stehen
- Lässt sich nichts gefallen, aggressiv

