

## Fragebogen zur Bestimmung des seelischen Zustandsbildes

**Dr. med. WALTER SURBÖCK**

A-8630 Mariazell Hauptplatz 10

Tel: 0676 6004270 Fax: 038824159

**NAME:** \_\_\_\_\_

**Ausgefüllt am:** \_\_\_\_\_

Wenn Sie sich mit dem Inhalt einer der folgenden Sätze **völlig identifizieren** können, ringeln Sie bitte die davor stehende Nummer ein. Ist ein Satz für Sie von ganz besonderer und zentraler Bedeutung, so machen Sie bitte **zusätzlich** ein Rufzeichen vor die entsprechende Nummer. Trifft etwas nicht zu, so machen Sie bitte kein Zeichen.

Durch die Analyse des Fragebogens kann Ihr psychischer Zustand gut beurteilt werden. Selbst wenn Ihre Beschwerden scheinbar rein körperlicher Art sind, ist es doch sehr wichtig den seelischen Zustand mit zu berücksichtigen. Natürlich auch umgekehrt. Sind Ihre Beschwerden scheinbar rein körperlicher Art, ist es auch notwendig die körperlichen Ursachen, die dafür verantwortlich sein können, nicht zu vergessen. Stets sind beide Aspekte - die seelischen wie die körperlichen von gleich großer Bedeutung.

Die, auf dieser Analyse aufbauende Therapie hat sich für sehr viele **seelische** und **seelisch ausgelöste körperliche** Beschwerden sehr gut bewährt.

1. Ich neige dazu, mit meinen Gedanken viel in vergangenen Zeiten zu weilen.
2. Wenn ich aufstehe, glaube ich bin zu schwach um meine täglichen Pflichten zu erfüllen - dann geht es aber doch irgendwie.
3. Ich werde leicht rot und ganz verlegen, wenn ich es mit fremden Menschen zu tun habe.
4. Bei mir muß alles schnell und reibungslos laufen, sonst werde ich nervös.
5. Quälende Gedanken oder innere Unruhe verberge ich oft hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit.
6. Ich mache immer wieder die gleichen Fehler, obwohl ich mir dabei schon oft die Nase angestoßen habe.
7. Ob ich will oder nicht, die Schwachstellen anderer fallen mir sofort ins Auge.
8. Ich habe oft Angst die Kontrolle über mich zu verlieren - Angst verrückt zu werden.
9. Ich bin oft jähzornig.
10. Manche Menschen werfen mir vor, mein Denken kreise nur um mich und meine Sorgen.
11. Ich bin so ganz ohne Hoffnung - ich habe resigniert.
12. Ich bin grundsätzlich skeptisch und zweifelnd.
13. Ich habe das Gefühl, meiner derzeitigen Aufgabe bzw. Verantwortung nicht gewachsen zu sein.
  
14. Ich bin ein Detailkrämer - dabei passiert es mir oft, daß ich mich in Kleinigkeiten verzettle und den roten Faden verliere.
15. Ich bin ein richtiger "Tagträumer" - ständig mit den Gedanken woanders und nicht allzu interessiert, was um mich herum passiert.
16. Ich bin gekränkt, da man meine so gut gemeinten Ratschläge nicht befolgt werden.
17. Ich erlebe Perioden tiefer Traurigkeit, die kommen und gehen ohne erkennbare Ursache.
18. Für mich steht Zuverlässigkeit und Pflichtbewußtsein an erster Stelle - egal wieviel Arbeit ich habe
19. Ich liebe die Härte zu mir selbst.
20. Ich bin zuhause die dominierende Person - ich sage fast immer, was zu geschehen hat.
21. Wenn ich nicht alles hundertfünfzigprozentig mache, fühle ich mich nicht wohl.
22. Ich habe etwas erlebt, was ich bis heute nicht verkraftet habe.
23. Ich kann einfach nicht verstehen, warum nur ich vom Pech verfolgt bin.
24. Fast immer versuche ich allein zurechtzukommen, anstatt andere um Hilfe zu bitten.
25. Ich möchte gern etwas besonderes leisten, weiß aber nicht genau was.
26. Streit innerhalb der Familie macht mich fast krank.
27. Es fällt mir schwer etwas Neues dazulernen.
28. Ich bin zur Zeit nur mit mir selbst beschäftigt, selbstbezogen, so daß ich für Probleme anderer kein Ohr habe.

29. Ich habe ein schlechtes Gedächtnis, bin so verträumt, daß ich viele Dinge verlege und nicht mehr finde.
  30. Ich bin mit der Gegenwart einfach nicht zufrieden - "früher war alles viel besser"
  31. Ich habe zuwenig Selbstvertrauen und fühle mich anderen von vornherein unterlegen.
  32. Mir fehlt einfach die seelische Spannkraft, um meine Tagespflichten mit Schwung anzugehen.
  33. Oft erwache ich nachts aus einem Alptraum - ich habe dann panische Angst und das Herz klopft mir bis zum Hals.
  34. Ich bin körperlich und seelisch ausgelaugt - mir ist jetzt einfach alles zuviel.
  35. Wenn irgend etwas nicht funktioniert, glaube ich, daß ich daran schuld bin. So habe ich fast immer Schuldgefühle und mache mir viel Vorwürfe.
  36. Ich kann meiner niedergedrückten Stimmung nicht mit Vernunftargumenten beikommen - ich kann sie auch anderen Menschen gegenüber nicht überspielen.
  37. Ich bin sehr ehrgeizig, auch wenn man es mir äußerlich nicht gleich anmerkt.
  38. Ich bin sehr streng mit mir und ertappe mich laufend dabei, mir irgend etwas zu verbieten.
  39. Meine Lage ist ausweglos, ich weiß nicht mehr wie es weitergehen soll.
  40. Meine Meinung schwankt oft zwischen zwei Möglichkeiten - es fällt mir schwer mich zu entscheiden.
  41. Ich fühle mich teilnahmslos und apathisch - ich habe keinerlei Motivation.
  42. Mein Denkapparat ist so überaktiv, daß ich abends nicht abschalten kann und mich die ständig gleichen Gedanken nicht einschlafen lassen.
  43. Ich lasse mich von anderen viel zu leicht verunsichern.
  44. Schon in meiner Kindheit mußte meine Mutter die Schlafzimmertüre einen Spalt offenlassen, weil ich im Dunklen Angst vor dem Einschlafen hatte.
  45. Ich habe einen sehr schwachen eigenen Willen.
  46. Ich fühle mich derzeit so überfordert, daß ich am liebsten alles an den Nagel hängen würde.
  47. Was ich an anderen bewundere, traue ich mir selbst nicht zu.
  48. Ich lebe das Leben meines Partners viel intensiver mit, als mein eigenes.
  49. Es gibt da etwas in meinem Leben, was ich mir einfach nicht verzeihen kann.
  50. Ich weiß, daß ich mich oft etwas übereifrig, manchmal sogar fanatisch für eine Sache einsetzen kann ohne dabei auf meine Grenzen und Kräfte zu achten.
- 
51. Je mehr ich mich für etwas definitiv entscheiden muß, desto unsicherer werde ich.
  52. Mir hat das Leben vieles vorenthalten, das finde ich einfach ungerecht.
  53. Schon immer war ich der Clown für alle; doch innerlich ist mir oft schrecklich zumute.
  54. Ich habe kein Vertrauen in meine eigene Meinung - ich frage viel lieber andere um Rat.
  55. Viele sagen, ich sei ein Ordnungsfanatiker.
  56. Ich bin ein Mensch, der gerne andere beeinflusst oder manipuliert.
  57. Ich denke fast nur noch - "es hat doch alles keinen Zweck mehr".
  58. Wenn man mich beleidigt, ärgert oder hintergeht, behalte ich meinen Ärger nicht für mich - Meine Aggressionen äußern sich dann in Wutanfällen, die kaum jemandem verborgen bleiben.
  59. Ich habe Angst vor ganz bestimmten Dingen oder Situationen.
  60. Wenn ich auch noch so viel Arbeit habe: "Schlapp machen, gibt es für mich nicht."
  61. Ich gerate häufig in panische Zustände und bekomme dann Symptome wie feuchte Hände, Atembeschwerden, Herzklopfen oder Durchfall.
  62. Meine äußerste Grenze des Erträglichen ist erreicht - ich kann nicht mehr weiter.
  63. Seit einem ganz bestimmten Ereignis hat sich mein Leben seelisch und auch körperlich verändert.
  64. Ich bin gedanklich zwischen zwei Möglichkeiten hin und hergerissen, möchte die Entscheidung aber alleine treffen.
  65. Andere werfen mir vor ich wäre arrogant, dabei arbeite ich nur lieber allein.
  66. Mich bewegt gedanklich etwas so sehr, daß ich schon Selbstgespräche führe.
  67. Ich fühle mich immer matt und habe an nichts mehr Freude.
  68. Oft fühle ich unerklärlich vage Angst.
  69. Ich frage für alles lieber die "Experten" bevor ich etwas falsch mache.
  70. Ich bin immer für andere da - Zeit für mich selbst habe und nehme ich mir kaum.
  71. Fast immer bestimme ich, was andere tun sollen.
  72. Was da gerade passiert (Weltgeschehen, Politik, Sport, Kultur..), interessiert mich nicht - Ich lebe in meiner eigenen Welt.
  73. Ich wäre so gern von etwas überzeugt, doch mir fällt es so schwer etwas zu glauben.
  74. Es macht mich wahnsinnig, wenn ich auf etwas warten muß. Mir ist dann, als stünde ich unter Strom.

75. Auch zu Dingen, die mir sonst Spaß machen, kann ich mich nicht mehr aufraffen.
  76. Ich mache mir um andere stets mehr Sorgen als um mich selbst.
  77. Ich sehe so viele Möglichkeiten vor mir, daß ich mich für nichts entscheiden kann.
  78. Mich überfällt oft grundlos Angst - tagsüber auf der Straße oder sogar im Bett.
  79. Ich bin überaus kritisch und z.T. sehr intolerant.
  80. Ich streite immer wieder wegen der gleichen Sache, obwohl ich mir jedesmal schwöre, "das war das letzte Mal!"
  81. Obwohl ich weiß, daß ich bisher viele Situationen immer gemeistert habe, traue ich es mir jetzt einfach nicht mehr zu.
  82. Ich rede einfach überall gern mit und sage immer meine Meinung.
  83. Ich habe Sehnsucht nach vergangenen Zeiten.
  84. Ich habe Minderwertigkeitsprobleme.
  85. Ich empfinde innere Panik - mir steckt die Angst in den Knochen.
  86. Wenn ich etwas begonnen habe, dann heißt das für mich -"durchhalten und die Sache zu Ende bringen."
  87. Ich bin selbst autoritär und habe daher Schwierigkeiten, wenn mir andere sagen was ich zu tun habe.
  88. Ich fühle nur noch Groll und Zorn, da das Unglück scheinbar immer nur mich trifft.
  89. Gerade wenn es um etwas Wichtiges geht, lasse ich mich von anderen leicht beeinflussen
  90. Ich habe oft Angst total durchzudrehen.
  91. Mein Partner sagt mir immer ich wäre zu kritisch und intolerant.
  92. Ich schaffe es einfach nicht mehr einen neuen Anlauf zu nehmen. Da müßte schon fast ein Wunder geschehen.
  93. Ich bin ein echter Pessimist. Von zwei Möglichkeiten vermute ich immer die schlechtere
  94. Wenn meine positiven Gefühle enttäuscht werden, schlagen sie schnell ins Gegenteil um.
  95. Ich bin ein sehr zurückhaltender, scheuer und schüchterner Mensch.
  96. Ich stehe morgens müder auf als ich mich abends hingelegt habe.
  97. So unerwartet wie mich traurige und depressive Stimmung überfällt, verschwindet sie auch wieder.
  98. Ich bin total am Ende meiner Kraft und fühle mich wie ein ausgewrungener Waschlappen.
  99. Wenn jemand nicht gleich nach Hause kommt mache ich mir mehr Sorgen als wenn bei mir etwas schief geht
- 
100. Ich weiß, daß ich in meiner Begeisterung leicht des Guten zuviel tue und andere mit meiner Dynamik förmlich überrolle.
  101. Meine chaotischen Eßgelüste versuche ich durch eiserne Disziplin in den Griff zu bekommen.
  102. Ich habe innerlich kapituliert - mir fehlt jede Freude am Leben.
  103. Mich verfolgen immer wieder die gleichen Gedanken und Bilder, aber ich kann sie nicht abstellen.
  104. Ich bin innerlich unzufrieden - obwohl ich vieles mache, habe ich kein klares Ziel vor Augen und schon gar nicht meine Lebensaufgabe gefunden.
  105. Ich lasse mich leicht zu etwas überreden, was ich im Grunde gar nicht möchte.
  106. Ich ändere sehr leicht und oft meine Meinung.
  107. Wenn mir einmal der Kragen platzt, sind alle mehr als erstaunt. So eine schlimme Reaktion hätte keiner von mir erwartet.
  108. Ich habe ein sehr starkes Reinheits- und Sauberkeitsbedürfnis.
  109. Ich bin sehr ungeduldig und leicht gereizt - manchmal nehme ich vor Ungeduld jemandem das Wort aus dem Mund oder Sachen aus der Hand.
  110. Wenn ich erschöpft oder krank bin, habe ich immer das Gefühl, mich bei meiner Umgebung dafür entschuldigen zu müssen.
  111. Ich stehe innerlich vor einer Mauer - ich bin am Ende und sehe keinen Weg.
  112. Ich komme mit mir allein besser zurecht - ich ziehe mich daher gern zurück.
  113. Ich habe schon viele schlechte Erfahrungen gemacht, trotzdem lerne ich nicht aus meinen Fehlern.
  114. Nachdem ich irgend etwas beendet habe, beginne ich sehr oft von vorn, weil ich so unsicher bin, ob das was ich getan habe wohl richtig und korrekt ist.
  115. Ich hänge an einem Menschen, der mir mehr bedeutet, als ich mir selbst.
  116. Meine tägliche Arbeit ist mehr und mehr zur Routine geworden. Aber anstatt, daß sie mir nun leichter von der Hand geht, wird es immer mühsamer.
  117. Ich bin oft mißtrauisch und (oder) eifersüchtig.
  118. Wenn ich ein bestimmtes Ziel vor Augen habe, erreiche ich es meist mit Strategie und Taktik.
  119. Ich fühle mich immer wohler und gleich viel besser, wenn ich von mir und über meine Probleme ausführlich reden kann.

120. Ich kann nicht nein sagen und tue eher was die anderen sagen. Freunde sagen mir immer wieder, ich wäre zu gutmütig.
  121. Ich zeige oft wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen - die anderen sind mir fast immer egal.
  122. Ich habe Furcht vor einem drohenden Unheil - ständig Angst, daß etwas Schreckliches passieren könnte
  123. Ich bin ein Mensch, der seinen Willen leicht und mit Leidenschaft durchsetzt.
  124. Ich habe schon vieles mit Erfolg ausprobiert, aber nichts hat mich auf die Dauer wirklich befriedigt.
  125. Unschöne Erlebnisse und Gefühle klingen noch lange in mir nach - ich werde sie innerlich schwer wieder los.
  126. Ich bin innerlich einfach verbittert, da ich mich als Opfer des Schicksals fühle.
  127. In entscheidenden Phasen meines Lebens bin ich stets unsicher und wankelmütig.
  128. Ganz bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich in meinem Kopf. Obwohl sie mich sosehr belasten kann ich sie nicht abschütteln.
  129. Mir hat im Leben noch nie etwas richtig Spaß gemacht.
  130. Ich habe oft das Gefühl anderen überlegen zu sein.
  131. Ich kann mich schlecht konzentrieren, die Gedanken kommen und gehen - ich träume mit offenen Augen.
  132. Was meine Zukunft anlangt habe ich ziemlich resigniert. Ich habe alles versucht, aber ohne Erfolg.
  133. Alles in meinem Leben muß seine Ordnung haben. Schmutz und Unordnung machen mich krank
  134. Ich bin sehr schnell und leicht entmutigt, wenn die Dinge anders laufen als ich vermutet habe.
  135. Meine Gedanken sind bei längst vergangenen Dingen - es überkommt mich Wehmut, wenn ich an die "schönen alten Zeiten" denke.
- 
136. Es gibt eigentlich immer irgend etwas, vor dem ich Angst habe.
  137. Es macht mich ganz kribbelig, wenn andere nicht so schnell begreifen - deshalb arbeite ich lieber alleine.
  138. Weil ich schon im voraus weiß, daß ich es nicht schaffe, versuche ich vieles gar nicht erst.
  139. Ich komme sehr leicht aus der Balance; meine Stimmungen wechseln sehr schnell zwischen "himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt".
  140. Meine Freunde belächeln mich manchmal wegen meiner strengen Lebensprinzipien und meiner Perfektionsbestrebungen.
  141. Mir fehlt die innere Ausgeglichenheit - ständig bin ich unschlüssig und springe von einer zur anderen Meinung.
  142. Wenn ich von etwas begeistert bin, will ich andere davon überzeugen, ob sie nun wollen oder nicht.
  143. Ich bin völlig verzweifelt; wie soll ich das nur durchhalten.
  144. Ich träume noch heute von einem Erlebnis, das mich ständig verfolgt.
  145. Um des lieben Frieden willen mache ich viele Kompromisse.
  146. Ich stehe unter einem dauernden inneren Spannungszustand - es fällt mir schwer innerlich loszulassen.
  147. Ich hatte schon immer schwache Nerven und akute Angstzustände.
  148. Andere finden, daß ich mir viel zu viel zumute und meine eigene Leistungsgrenze nicht kenne.
  149. Oft sind Schuldgefühle der Grund dafür, daß ich bedrückt bin.
  150. Ich habe mich so verausgabt - jetzt kann ich einfach nicht mehr.
  151. Ich fühle mich durch meine derzeitige Verantwortung überfordert.
  152. Ich bin depressiv, ohne zu wissen warum.

<b>RAUM FÜR EIGENE BEMERKUNGEN</b>
------------------------------------
