

Was ist los mit mir? – Eine Liste zum Ankreuzen

Bitte denken Sie dabei daran, wie es Ihnen in den letzten zwei – drei Wochen ging.

Kreuzen Sie an, was Sie bei sich wiedererkennen. Sie können die Liste ausdrucken und zum Arzt mitnehmen.

Wie fühle ich mich innerlich?

- ☐ Ich fühle mich oft traurig, leer oder wie betäubt
 - ☐ Ich habe das Gefühl, nicht mehr richtig „ich selbst“ zu sein
 - ☐ Ich kann mich kaum noch freuen – auch bei Dingen, die mir früher etwas bedeutet haben
 - ☐ Ich fühle mich schnell überfordert oder reizbar
 - ☐ Ich fühle mich innerlich wie abgeschnitten oder fremd
-

Was geht in meinem Kopf vor?

- ☐ Ich grüble viel und komme aus dem Denken nicht mehr raus
 - ☐ Ich mache mir ständig Sorgen – auch über Kleinigkeiten
 - ☐ Ich denke oft, dass ich anderen zur Last falle
 - ☐ Ich verurteile mich selbst für Dinge, die ich nicht beeinflussen kann
 - ☐ Ich kann mich schlecht konzentrieren oder Entscheidungen treffen
-

Haben meine Ängste zugenommen?

- ☐ Ich fühle mich oft innerlich unruhig oder angespannt, ohne klaren Grund
- ☐ Ich habe Angst, dass mir körperlich etwas Ernstes fehlt
- ☐ Ich mache mir Sorgen um meine Familie, meine Arbeit oder meine Zukunft – fast ununterbrochen
- ☐ Ich fühle mich schnell bedroht/ angegriffen, auch wenn es objektiv keinen Grund gibt
- ☐ Ich kann schlecht abschalten – mein Kopf ist dauernd „an“

Wie sehe ich meine Zukunft?

- ☐ Ich glaube nicht, dass sich mein Leben noch mal zum Guten verändert
- ☐ Ich habe das Gefühl, es wird eher noch schlimmer
- ☐ Ich denke manchmal, dass es einfacher wäre, nicht mehr da zu sein
- ☐ Ich fühle mich wie in einer Sackgasse, ohne Ausweg
- ☐ Ich habe manchmal Gedanken daran, mir etwas anzutun

(Wenn Sie hier etwas angekreuzt haben: Bitte sprechen Sie mit jemandem. Auch wenn es sich aussichtslos anfühlt – es gibt Hilfe. Sie müssen da nicht allein durch.)

Was zeigt mein Körper mir?

- ☐ Ich bin ständig müde oder erschöpft, auch ohne große Anstrengung
 - ☐ Ich schlafe schlecht, zu wenig oder viel zu viel
 - ☐ Ich habe weniger Appetit – oder esse, um mich zu beruhigen
 - ☐ Ich habe häufig Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen
 - ☐ Ich spüre einen ständigen Druck in der Brust oder im Magen
 - ☐ Ich habe öfter Bauchschmerzen oder Verdauungsprobleme
 - ☐ Ich bin körperlich oft so angespannt, dass ich kaum zur Ruhe komme
-

Wie ist mein Alltag gerade?

- ☐ Ich muss mich zu fast allem zwingen – auch zu einfachen Dingen
- ☐ Ich funktioniere irgendwie, aber es kostet mich enorme Kraft
- ☐ Ich ziehe mich zurück, Gespräche oder Treffen sind mir oft zu viel

Ich verliere schnell den Überblick und vergesse Dinge

- ☒ Ich fühle mich allein – auch wenn andere da sind

Die Liste hilft, Ihre Situation besser zu erklären, besonders dann, wenn Ihnen gerade die Worte fehlen.

Es gibt Unterstützung – auch wenn sich im Moment vieles aussichtslos anfühlt.

Sie ersetzt kein Gespräch mit einem Arzt– aber sie kann helfen, dieses Gespräch vorzubereiten.

