

DEPRESSION

Bin ich vielleicht betroffen?



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht spüren Sie schon länger, dass etwas nicht stimmt. Dass die Tage schwerer sind, die Freude leiser geworden ist und eine Last auf Ihnen liegt, die sich nicht einfach abschütteln lässt.

Dieses Dokument ist kein Test, den man bestehen oder nicht bestehen kann. Es soll Ihnen lediglich als Spiegel dienen – als eine Möglichkeit, mit etwas Abstand auf Ihre aktuelle Situation zu blicken. Die folgenden Fragen sind Impulse zur Selbstreflexion. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur Ihre ganz persönliche Wahrnehmung.

Nehmen Sie sich einen kurzen, ruhigen Moment Zeit.

7 Fragen zur persönlichen Orientierung

Lesen Sie die folgenden Fragen und spüren Sie nach, ob Sie innerlich mit „Ja“ oder „Eher ja“ antworten würden.

1. Fühle ich mich über Wochen hinweg leer, erschöpft oder wie „abgeschaltet“?

Oft fühlt es sich so an, als würde man nur noch funktionieren, ohne wirklich am Leben teilzunehmen. Der Akku ist leer, und auch Schlaf bringt keine wirkliche Erholung.

2. Ziehe ich mich immer öfter von Freunden oder Familie zurück, obwohl ich mir eigentlich Kontakt wünsche?

Soziale Anlässe fühlen sich anstrengend an. Die Energie fehlt, eine „gute Miene“ aufzusetzen, und der Rückzug ins Private erscheint als der einzig machbare Weg.

3. Habe ich das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen – ohne inneren Antrieb?

Von außen betrachtet läuft vielleicht alles weiter – im Beruf, in der Familie. Aber innerlich fehlt die Kraft, der Sinn oder der Motor, der früher alles angetrieben hat.

DEPRESSION

Bin ich vielleicht betroffen?



4. Gelingt es mir kaum noch, mich über Dinge zu freuen, die mir früher wichtig waren?

Hobbies, Interessen oder auch kleine Alltagsfreuden fühlen sich bedeutungslos an. Es ist, als wäre die Welt in Grau getaucht.

5. Habe ich körperliche Beschwerden, für die es keine klare medizinische Ursache gibt?

Dazu gehören oft Schlafstörungen, ein ständiges Druck- oder Engegefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder eine bleierne Müdigkeit.

6. Erlebe ich oft Schuldgefühle oder starke Selbstzweifel, obwohl ich objektiv betrachtet nichts falsch gemacht habe?

Gedanken wie „Ich bin eine Belastung“, „Ich genüge nicht“ oder „Ich bin selbst schuld an meiner Lage“ kreisen im Kopf und nähren ein negatives Selbstbild.

7. Habe ich das tiefgreifende Gefühl, dass „so wie es ist“, etwas Grundlegendes nicht mehr stimmt und ich allein nicht weiterkomme?

Dies ist oft das Kerngefühl – eine innere Ahnung, dass es sich nicht nur um eine schlechte Phase handelt, sondern um einen Zustand, der Hilfe von außen erfordert.

DEPRESSION

Bin ich vielleicht betroffen?



Was diese Antworten für Sie bedeuten könnten

Es geht hier nicht um eine Punktzahl oder ein Urteil.
Es geht um das Muster, das sich vielleicht gezeigt hat.
Wenn Sie bei vier oder mehr dieser Fragen innerlich genickt haben,
deutet das auf eine deutliche seelische Belastung hin, die Sie sehr ernst nehmen sollten.
Es ist ein starkes Signal Ihres Systems, das Ihnen zeigt:
„Ich brauche Unterstützung.“

Dieses Muster ist oft charakteristisch für eine depressive Entwicklung.
Sie sind damit nicht allein – und Sie müssen diesen Weg auch nicht allein weitergehen.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Dokument dient ausschließlich Ihrer persönlichen Orientierung.
Es ersetzt keine professionelle diagnostische Abklärung durch eine Therapeutin, einen Arzt oder eine Heilpraktikerin für Psychotherapie. Das Ergebnis ist keine Diagnose, sondern ein liebevoller Hinweis darauf, dass ein klärendes Gespräch jetzt ein wertvoller und wichtiger Schritt für Sie sein könnte.

Der nächste Schritt – ohne Druck und ohne Zwang

Sie müssen diese Fragen und die Gefühle dahinter nicht alleine einordnen. Der erste und oft mutigste Schritt ist, sich jemandem anzuvertrauen, der den Raum für Ihre Situation halten kann.

Ein vertrauliches und unverbindliches Erstgespräch kann Ihnen helfen:
Klarheit über Ihre aktuelle Situation zu gewinnen.
Zu verstehen, was Ihnen Kraft raubt.

Erste mögliche Wege zu erkennen, die für Entlastung sorgen können.
Es geht nicht darum, sofort eine Lösung für alles zu haben. Es geht darum, den ersten Schritt zu tun.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass jetzt der richtige Zeitpunkt dafür ist, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.



Kathleen Kunze Systemische Therapeutin

Praxis in Seewald-Schernbach (Raum Freudenstadt, Horb & Nagold)

☎ 07448/ 41 00 316
✉ mail@beratung-kathleen-kunze.de
🌐 beratung-kathleen-kunze.de