

Wieder kreuzt du den zutreffenden Punkt an, wenn du häufig, regelmäßig oder ständig damit zu tun hast. Bezüglich der ersten sieben Symptome solltest du zumindest eine(n) guten Freund(in) befragen, da hier die Gefahr des „blinden Fleckes“ sehr hoch liegt, d.h., dass du dich hier vielleicht unbewusst belügst, wenn dir die Symptome nicht bewusst aufgefallen sind.

**Frage: Trifft das bei mir zu?**

- 1)  Gereizte Stimmung
- 2)  Feindseligkeit
- 3)  Übertriebenes Autoritätsverhalten oder Dominanzstreben
- 4)  Ständiger Wechsel der Interessengebiete/ Hobbys oder Arbeitsfelder
- 5)  Ständige Umschwünge in Religions- und Glaubensfragen
- 6)  Verlust oder Einschränkung der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- 7)  Verlust der Selbstkontrolle bzw. -disziplin
- 8)  Sinnlose Gewalttätigkeiten an Personen, Tieren oder Gegenständen
- 9)  Depressionen oder starke Stimmungen der Niedergeschlagenheit ohne äußeren Anlass
- 10)  Gleichgültigkeit Arbeit und Hobbys oder gar Familienangehörigen gegenüber, die einem eigentlich nicht gleichgültig sein sollten
- 11)  Apathie (= Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden)
- 12)  Unvermittelt auftretende Stimmungsumschwünge, von „himmelhoch jauchzend“ bis zu „Tode betrübt“ in einem Zeitraum von Stunden
- 13)  Gefühle des Alleinseins, des Von-Allen-Verlassen-Seins (selbst in mitten des Familien-, Freundes- oder Kollegenkreises)
- 14)  Gefühl Sich-verkriechen-wollens
- 15)  Gefühl der absoluten Leere (es hat ja alles keinen Sinn)
- 16)  Angst oder Unsicherheitsgefühle, sowie Hemmungen oder Nervosität
- 17)  Gefühl des „Schwimmens“, des den-Boden-unter-den-Füßen-verlierens
- 18)  Soziales, intellektuelles oder gefühlsmäßiges Sich-Zurück-Ziehens
- 19)  Sich bedroht, bedrückt oder belastet fühlen
- 20)  Nicht zu wissen, wohin mit sich (Plan- oder Ziellosigkeit)
- 21)  Das Gefühl, Situationen oder Personen einfach nicht mehr gewachsen zu sein
- 22)  Das Gefühl, dass alles auf einmal auf einen zukommt, das „Netz“ sich zuzieht
- 23)  Das Gefühl, dass mich Situationen anstrengen, die ich früher mit Leichtigkeit bewältigt habe
- 24)  Unfähigkeit, sich Dinge zu merken
- 25)  Lernschwierigkeiten

- 26)  Konzentrationsschwierigkeiten
- 27)  Starkes Erschrecken, wenn das Telefon klingelt oder ich plötzlich angesprochen werde
- 28)  Das Gefühl, gegen Langeweile ohnmächtig zu sein
- 29)  Mangelnde Motivation bei Dingen, die ich eigentlich schon tun möchte