



HEGISTAI

DR. PHIL. CLAUDIA RIECK



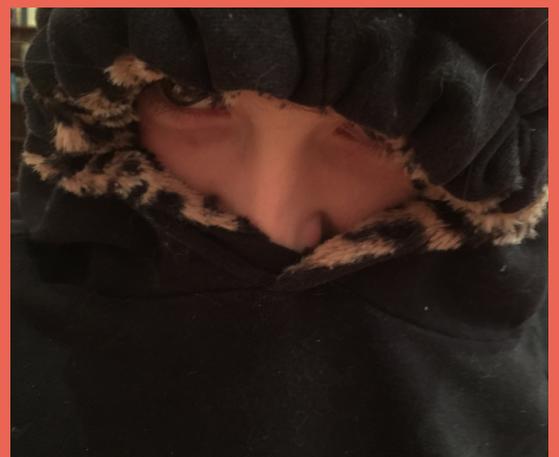
***Burnout? Depression?  
Zwänge? Narzissmus?***

Schauen Sie, was Ihre  
Lebenszufriedenheit und Ihre  
Persönlichkeitsstruktur damit zu  
tun haben.

***Was ist denn los in  
meinem Leben?  
Antwort könnte das  
hier geben:***



Drei Fragebögen zu den  
Kernthemen Ihres Lebens



## *Warum mehr Selbsterkenntnis?*

Die heutige Zeit fordert so viel von uns:

Wir machen Karriere, haben Familie, bleiben fit und schaffen uns ein solides finanzielles Polster. Wir erziehen unsere Kinder und zeigen ihnen, wie sie sich gegen Konkurrenz besser behaupten können, und wir versuchen ihnen die besten Starthilfen für unsere mehrheitlich materiell und individualistisch geprägte Welt zu geben.

Trotzdem sind viele Menschen unzufrieden – mit ihrem Chef, ihrem Partner, ihrem Verdienst, ihrem Leben. Das äußert sich unter Umständen auch in Krankheiten – schwächelnde Immunsysteme, Burnout- und Depressionssymptome sowie Zwangsstörungen, aber auch zunehmend narzisstische Tendenzen.

Vielleicht lohnt es, einmal innezuhalten und einen Blick auf die Balance im Leben und die eigene Persönlichkeit oder die Problemfelder Ihrer aktuellen Lebensphase zu werfen.

Das „Netz des Lebens“ bietet Ihnen einen Überblick über die Balance Ihrer Lebensbereiche.

Wenn Sie etwas über die unterschiedlichen Anteile Ihrer Persönlichkeit wissen möchten, können Sie das in „Lebensaufgaben und Ängste Ihres Lebens“ erfahren.

Die Balance Ihrer Lebensbereiche und Ihrer Persönlichkeitsanteile hat großen Einfluß auf die aktuellen „Schwierigkeiten Ihres Lebens“, die Sie im dritten und letzten Fragebogen bewerten können.

Viel Spaß und aufschlussreiche Erkenntnisse wünscht Ihre

Dr. phil. Claudia Rieck

P.S.:

Selbstverständlich erheben diese Fragebögen – wie übrigens alle Fragebögen dieser Art – keinen Anspruch auf eine eindeutige Feststellung psychischer Probleme oder Krankheiten. Möglicherweise

## *Das Netz des Lebens*

Auf den folgenden Seiten finden Sie 80 Fragen, die sich auf die 8 Bereiche des Lebens aufteilen, deren Erfüllung nach meiner Erfahrung Grundlage für ein zufriedenes Leben ist.

Tragen Sie in dem Fragebogen hinter jeder Frage eine Zahl zwischen 0 und 10 ein. Dabei haben die Zahlen die folgende Bedeutung:

Kann ich nicht beantworten:	0
Trifft für mich überhaupt nicht zu:	2
Trifft für mich eher nicht zu:	4
Trifft für mich teilweise zu:	6
Trifft für mich überwiegend zu:	8
Trifft für mich vollkommen zu:	10

Am Ende dieses Fragebogens finden Sie eine Tabelle, in der jede Frage einem der 8 Lebensbereiche zugeordnet ist. Tragen Sie dort den Zahlenwert ein, den Sie bei der jeweiligen Frage angegeben haben.

Übertragen Sie die sich ergebenden Summen in den Lebensbereichen anschließend in die Graphik vom „Netz des Lebens“.

In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 10 bewerten (0=kann ich nicht beantworten, 2=trifft auf mich überhaupt nicht zu, 4=trifft für mich eher nicht zu, 6=trifft für mich teilweise zu, 8=trifft für mich überwiegend zu, 10=trifft für mich vollkommen zu).

## *Das Netz des Lebens – Fragebogen*

- 1 Meine Familie gibt mir Halt.
- 2 Ich liebe es, mit anderen Menschen zusammen zu sein und mich mit ihnen zu unterhalten.
- 3 Ich bemühe mich, Zorn, Rachsucht, Neid, Gier, Eifersucht und andere negative Eigenschaften hinter mir zu lassen.
- 4 Ich schlafe nachts 7-8 Stunden ohne längere Unterbrechung.
- 5 Ich finde es gut, auch mal nichts zu tun und keiner Verpflichtung zu folgen.
- 6 Ich bringe gern Leute zusammen.
- 7 Ich vermeide bewußt Abfall.
- 8 Ich investiere meiner Meinung nach genügend Zeit in Lernen und persönliche Weiterentwicklung.
- 9 Ich habe Spaß an der Zusammenarbeit mit den Menschen, denen ich bei meiner Tätigkeit begegne.
- 10 Ich ruhe in mir.
- 11 Ich bewege mich täglich an der frischen Luft.
- 12 Die Träume meiner Jugend habe ich im Wesentlichen verwirklicht.
- 13 Ich bin besorgt über den Zustand der Erde und bemühe mich um ökologisches Verhalten.
- 14 In meiner Tätigkeit kann ich meine Talente sehr gut einsetzen.
- 15 In meiner Partnerschaft sind mein Partner und ich auf Augenhöhe.
- 16 Ich bin für meine Familie da, auch wenn wir mal nicht einer Meinung sind.
- 17 Ich erfreue mich eher an Menschen oder Ereignissen als an materiellen Dingen.
- 18 Ich esse viel Obst und Gemüse, aber wenig tierische Produkte und vorverarbeitete Lebensmittel.
- 19 Ich schaffe mir Zeiten der Muße, um meine Kreativität zu erhalten.
- 20 Ich setze mich aktiv für den Umweltschutz ein.

In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 10 bewerten (0=kann ich nicht beantworten, 2=trifft auf mich überhaupt nicht zu, 4=trifft für mich eher nicht zu, 6=trifft für mich teilweise zu, 8=trifft für mich überwiegend zu, 10=trifft für mich vollkommen zu).

- 21 In der Zeit, die ich nur für mich habe, gestatte ich mir, vor mich hin zu träumen.
- 22 Ich empfinde eine Verbundenheit zwischen mir, anderen Menschen und Lebewesen, der Erde und dem Kosmos.
- 23 Liebe spielt noch immer eine große Rolle in unserer Partnerschaft – ich liebe und werde geliebt.
- 24 Ich liebe es, unter Menschen zu sein und immer wieder neue Menschen kennenzulernen.
- 25 Ich unterstütze Hilfsorganisationen.
- 26 Ich habe ausreichend Zeit nur für mich allein.
- 27 Ich treibe Sport oder bewege mich intensiv in einer Form, die mir Freude bereitet.
- 28 Ich reise gern und lerne dabei viel Neues.
- 29 Ich bin zufrieden mit meinem Leben.
- 30 Ich gebe mein Wissen und Können unentgeltlich an Menschen weiter, die dieses benötigen.
- 31 Meine berufliche Tätigkeit ist ein Schritt auf dem Weg zur Verwirklichung meiner Träume.
- 32 Ich verbringe regelmäßig Zeit mit meinen Freunden.
- 33 Ich habe das Gefühl, daß die Aufgaben in unserer Familie nach Fähigkeiten und Möglichkeiten fair verteilt werden.
- 34 Ich bin zufrieden mit meiner sozialen Einbindung.
- 35 Mein Glaube an Gerechtigkeit spielt eine große Rolle für mein soziales Engagement.
- 36 Muße ist für mich das Gegenteil von Müssen.
- 37 Ich habe immer wieder neue Träume, die ich realisieren will.
- 38 Ich werde für meine Leistungen in meiner Tätigkeit geschätzt.
- 39 Ich lache gern und oft.
- 40 Ich bin Teil eines Netzwerk, weil ich den Austausch von Ideen und Fähigkeiten sowie gegenseitige Unterstützung schätze.

In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 10 bewerten (0=kann ich nicht beantworten, 2=trifft auf mich überhaupt nicht zu, 4=trifft für mich eher nicht zu, 6=trifft für mich teilweise zu, 8=trifft für mich überwiegend zu, 10=trifft für mich vollkommen zu).

- 41 Ich lese viel und lerne dabei viel Neues.
- 42 Ich benötige weder Drogen/Alkohol/Nikotin noch Schlaf-/Beruhigungs-  
/Aufputzmittel für meine Zufriedenheit.
- 43 Ich bin dankbar für das, was ich bisher im Leben erhalten habe.
- 44 Familie ist für mich mehr als das Paar und Kinder; sie kann auch nicht  
blutsverwandte Menschen einschließen.
- 45 Ich finde das Verhältnis von meiner Leistung im Beruf und meiner  
Vergütung in Ordnung.
- 46 Ich bin sozial engagiert, weil ich einen Beitrag zur Entwicklung der  
menschlichen Gemeinschaft und dem Erhalt der Erde leisten will.
- 47 Spiritualität ist ein wichtiger Baustein meines Lebens und meiner  
Zufriedenheit.
- 48 Ich bin mit meiner Gesundheit zufrieden.
- 49 Ich halte Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht.
- 50 Ich fühle mich sexuell befriedigt.
- 51 Ich bleibe neugierig und lehne Neues nicht deshalb ab, weil es meine  
Gewohnheiten stört.
- 52 Ich gebe nicht gleich auf, wenn ich Schwierigkeiten haben, Neues zu  
verstehen oder umzusetzen.
- 53 Ich meditiere täglich.
- 54 Ich bin mit meiner beruflichen Situation zufrieden.
- 55 Ich bin mit meiner persönlichen Weiterentwicklung zufrieden.
- 56 Ich tue täglich etwas für das Wohl anderer, ohne dabei meinen  
persönlichen Vorteil im Auge zu haben.
- 57 Persönliche Weiterentwicklung ist für mich Bestandteil meiner  
Lebensaufgabe.
- 58 Das Wohl von Tieren liegt mir am Herzen, deshalb bin ich im Tierschutz  
/lebe ich vegan/kümmere ich mich um eigene Tiere.
- 59 Ich habe zu Eltern/Geschwistern/anderen Verwandten ein gutes  
Verhältnis und sehe sie regelmäßig.
- 60 In meiner beruflichen Tätigkeit lerne ich jeden Tag etwas Neues.

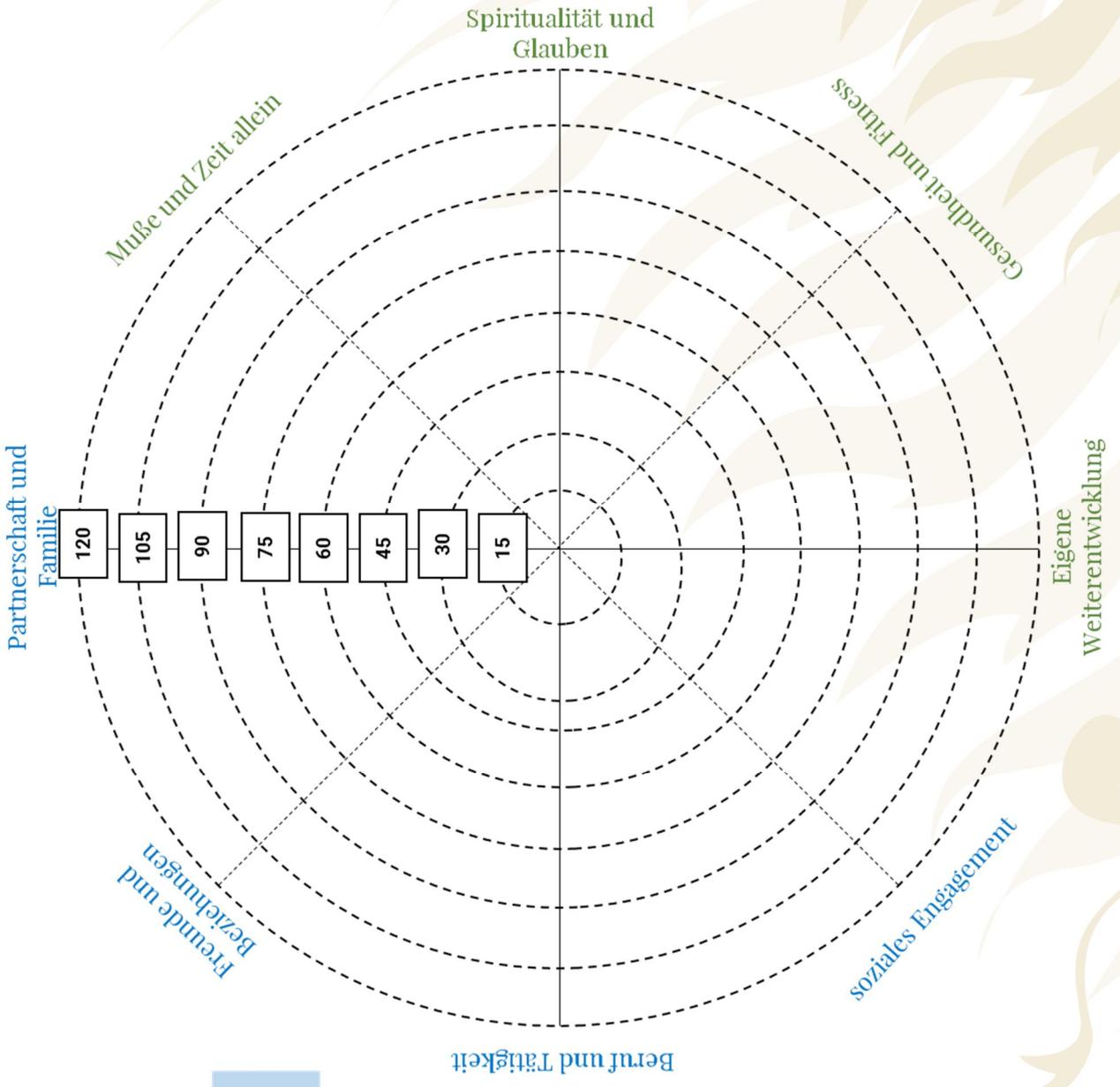
In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 10 bewerten (0=kann ich nicht beantworten, 2=trifft auf mich überhaupt nicht zu, 4=trifft für mich eher nicht zu, 6=trifft für mich teilweise zu, 8=trifft für mich überwiegend zu, 10=trifft für mich vollkommen zu).

- 61 Ich habe gelernt, daß Krisen in der Regel Anstöße für eine persönliche Weiterentwicklung sind.
- 62 Ich habe Freunde, mit denen ich Freud und Leid teilen kann.
- 63 Ich habe für mich einen Sinn in meinem Leben gefunden.
- 64 In der Zeit, die ich nur für mich habe, kann ich am besten meine Energien auftanken.
- 65 Ich verdiene genügend, um unabhängig zu sein.
- 66 Ich investiere gern Zeit in die Pflege und den Ausbau meines Netzwerkes.
- 67 Ich verbringe ausreichend Zeit mit meiner Familie/den Menschen meiner Lebensgemeinschaft.
- 68 Ich kümmere mich um Menschen in meinem Umfeld.
- 69 Ich empfinde meine berufliche Tätigkeit als etwas Nützliches, Sinnvolles.
- 70 Ich glaube, daß geboren werden und sterben nur ein Abschnitt eines immer wiederkehrenden Zyklus sind.
- 71 Auf meine Freunde kann ich mich immer verlassen.
- 72 Mein Körper ist schön, weil er altersentsprechend und nach meinem Gefühl gesund und fit ist.
- 73 Mit meinen Freunden kann ich auch über sehr persönliche Probleme reden.
- 74 Mit meinem Partner bin ich glücklich.
- 75 Ich bin zufrieden mit dem Teil meines Lebens, den ich ganz für mich habe.
- 76 Ich habe meine Aufgabe (das, was ich lernen und bewirken soll) für mein Leben gefunden.
- 77 Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten und bereite sie oft frisch zu.
- 78 Bei Familienauseinandersetzungen versuche ich respektvoll zu bleiben und eine gemeinsame Lösung zu finden.
- 79 Ich gehe in der Regel mit Freude zur Arbeit.
- 80 Muße muß ich nicht einplanen, sie ergibt sich von selbst, wenn ich zufrieden mit meinem Leben bin.

## Auswertung „Das Netz des Lebens“

Bitte übertragen Sie alle Zahlenwerte aus den vorhergehenden Seiten in diese Tabelle.

Lebensbereiche	Ziffern und Wertung	Summe
Partnerschaft und Familie	1 15 16 23 33 44 59 67 74 78 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Freunde und soziale Beziehungen	2 6 24 32 34 40 62 66 71 73 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Beruf und Tätigkeit	9 14 31 38 45 54 60 65 69 79 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Engagement in der Gesellschaft	7 13 20 25 30 35 46 56 58 68 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Muße und Zeit für sich selbst	5 10 19 21 26 36 53 64 75 80 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Spiritualität und Lebenssinn	3 17 22 29 43 47 49 63 70 76 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Gesundheit und Fitness	4 11 18 27 39 42 48 50 72 77 <input type="text"/> <input type="text"/>	
Persönliche Weiterentwicklung	8 12 28 37 41 51 52 55 57 61 <input type="text"/> <input type="text"/>	



Bereich mit mir

Bereich mit anderen

## *Auswertung Ihrer Ergebnisse im Netz des Lebens*

Natürlich sieht ein Netz immer am schönsten aus, wenn es möglichst symmetrisch und gleichmäßig über die einzelnen Sektoren verteilt ist.

Deshalb habe ich hier auch die Form des Netzes gewählt, denn so sehen Sie zum einen, wie gut Sie die Balance über die einzelnen Bereiche Ihres Lebens halten. Zum anderen erkennen Sie auch, ob sich ein Schwerpunkt Ihres Lebens in dem Bereich abspielt, in dem Sie mit anderen Ihr Leben gestalten, oder in dem Bereich, in dem es um Ihre eigene Entwicklung und Ihr eigenes Dasein geht.

Sind nun einzelne Bereiche besonders gut ausgefüllt, andere aber gar nicht, so hinterfragen Sie Ihre eigene Zufriedenheit mittels dieser Auswertung. Aus meiner Erfahrung gibt es auch Menschen, bei denen z.B. nur vier Bereiche des Lebens eine Rolle spielen, in diesen aber eine sehr hohe Zufriedenheit herrscht. Das ergibt dann in gewisser Weise auch wieder eine Symmetrie. Vielleicht ist der Punkt noch nicht gekommen, an dem weitere Lebensbereiche für Sie wichtig werden.

Sind nur einzelne Bereiche gefüllt, die aber die schwach ausgeprägten nicht ersetzen, so haben Sie hier möglicherweise schon den ersten Hinweis auf notwendige Veränderungen oder Aktivitäten. Vielleicht hängt das aber auch mit dem Ergebnis des nächsten Fragebogens zusammen:

## *Fokus und Ängste des Lebens*

Auf den folgenden Seiten finden Sie 4 Fragestellungen, die in mehreren Abschnitten Antwortmöglichkeiten enthalten. Hier stehen Ihnen für jeden Abschnitt (also z.B. Frage 1-4 oder Frage 13-16) jeweils 10 Punkte zur Verfügung, die Sie nach Ihrem Gefühl auf die jeweils 4 Antworten in einem Abschnitt verteilen müssen. So können Sie z.B. eine Frage mit 10 Punkten bewerten und die anderen drei im Abschnitt mit 0 Punkten, oder Sie bewerten 3 Fragen mit jeweils 2 Punkten und die 4. Frage mit 4 Punkten. Auch jede andere Verteilung ist möglich.

Beantworten Sie die Fragen ehrlich! Sie müssen diesen Fragebogen ja niemandem zeigen, sondern wollen für sich erkennen, wo eventuell Ihre Potentiale liegen. Also werfen Sie einen kritischen Blick in den Spiegel und stehen Sie auch zu den Eigenschaften und Überzeugungen, die Sie nicht so schön finden, oder von denen Sie wissen, daß Ihr Umfeld sie nicht sehr schätzt.

Tragen Sie am Ende Ihre Ergebnisse in die Auswertungstabelle bei der jeweiligen Antwortziffer ein und bilden Sie auch hier wieder eine Summe. Die Ergebnisse werden in das Kreuz am Ende dieses Fragebogens übertragen und zeigen Ihnen, in welchen Lebensaufgaben Sie mehr Erfüllung finden und welche Ängste am stärksten Ihr Leben beeinflussen.

In diesem Teil des Fragebogens müssen **je** Viererabschnitt (zwischen den roten Linien) 10 Punkte frei verteilt werden; die meisten Punkte erhält die Antwort, der Sie am meisten zustimmen.

## 1. Wie sehen Sie das Leben?

- |  |                          |             |
|--|--------------------------|-------------|
| 1. Das Wichtigste im Leben ist Freiheit.   | <input type="checkbox"/> | } 10 Punkte |
| 2. Das Wichtigste im Leben ist es, Kontrolle über alles zu behalten.   | <input type="checkbox"/> |             |
| 3. Das Wichtigste im Leben ist die Veränderung und Spaß am Leben.  | <input type="checkbox"/> |             |
| 4. Das Wichtigste im Leben ist, zu lieben und geliebt zu werden.   | <input type="checkbox"/> |             |
| <hr/>  |                          |             |
| 5. Ich habe große Angst vor Nähe und fühle mich daher schnell in die Enge getrieben.   | <input type="checkbox"/> | } 10 Punkte |
| 6. Ich habe große Angst vor Dauerhaftigkeit und versuche daher jeder Art von Routine aus dem Weg zu gehen.                               | <input type="checkbox"/> |             |
| 7. Ich habe große Angst vor dem Verlust sozialer und familiärer Bindungen und stelle daher meine Meinung gern zurück.                    | <input type="checkbox"/> |             |
| 8. Ich habe große Angst vor Veränderungen jeder Art und finde daher viele Argumente dagegen.   | <input type="checkbox"/> |             |
| <hr/>  |                          |             |
| 9. Zeit- und Aufgabenmanagement sowie Durchhaltevermögen helfen mir bei der konsequenten und perfekten Realisierung aller Aufgaben.      | <input type="checkbox"/> | } 10 Punkte |
| 10. Den Gefahren des Lebens trotze ich am besten durch emotionale Nähe zu anderen, echtes Miteinander und Einfühlungsvermögen.           | <input type="checkbox"/> |             |
| 11. Mein Charisma und mein Überblick sind die Basis für eine fokussierte Delegation von Aufgaben und damit für meine Zielerreichung.     | <input type="checkbox"/> |             |
| 12. Ich liefere frische Ideen und neue Horizonte und schaffe damit die Grundlage für Veränderungen.                                      | <input type="checkbox"/> |             |
| <hr/>  |                          |             |
| 13. Am besten kommt der durchs Leben, der in jeder Problemsituation eine Hintertür findet, durch die er dem Problem entfliehen kann.     | <input type="checkbox"/> | } 10 Punkte |
| 14. Die Einhaltung von Regeln und Strukturen macht das Leben einfach und übersichtlich.  | <input type="checkbox"/> |             |
| 15. Schwierigkeiten vermeidet man am besten dadurch, daß man den Erwartungen anderer entspricht und sich ihren Vorstellungen anpasst.    | <input type="checkbox"/> |             |
| 16. Das Leben meistert am besten, wer sich nur um sich selbst kümmert und von niemandem abhängig ist.                                    | <input type="checkbox"/> |             |
| <hr/>  |                          |             |
| 17. In der Gruppe folge ich der Mehrheitsmeinung und unterdrücke meine eigenen Impulse.  | <input type="checkbox"/> | } 10 Punkte |
| 18. Ich folge in der Regel meinem Impuls, alles zu erklären und zu analysieren, auch wenn andere es nicht hören wollen.                  | <input type="checkbox"/> |             |
| 19. Ich behalte in jeder Situation die Details und die Qualität im Auge; notfalls auch auf Kosten des weiteren Fortschrittes der Arbeit. | <input type="checkbox"/> |             |
| 20. Ich folge immer meinen eigenen Ideen und Vorstellungen, auch wenn ich damit manchmal weit von den anderen entfernt bin.              | <input type="checkbox"/> |             |

In diesem Teil des Fragebogens müssen **je** Viererabschnitt (zwischen den roten Linien) 10 Punkte frei verteilt werden; die meisten Punkte erhält die Antwort, der Sie am meisten zustimmen.

## 2. Wie haben Sie Ihre Kindheit erlebt?

21. Ich war ein lebhaftes, bewegungsintensives, Kind, das recht eigensinnig und genau war.
22. Ich war ein sehr gefühlsvolles, ein bisschen langsames Kind, wenig kämpferisch, aber dafür sehr anhänglich.
23. Ich war ein sehr sensibles und labiles Kind mit großer Empfindsamkeit und schnell überreizt.
24. Ich war ein neugieriges, spontanes Kind, das schnell überall Kontakt fand und überall sehr beliebt war.
- 
25. Ich wurde zu Hause sehr behütet und Probleme und Schwierigkeiten wurden mir aus dem Weg geräumt.
26. Bei uns zu Hause war es immer ein bisschen chaotisch – die Regeln von gestern galten am nächsten Tag oft nicht mehr.
27. Meine Eltern hatten klare Regeln und Vorstellungen, an die ich mich unter Strafandrohung zu halten hatte.
28. Ich hatte ein ganz normales Elternhaus. Allerdings gab es bei uns wenig körperliche Zuwendung (kuscheln, knuddeln, streicheln).
- 
29. Ich bin oft angeeckt und getadelt worden, wenn ich nicht folgsam war.
30. Mein Vater war selten oder nie für mich da und ich bin noch heute enttäuscht von ihm.
31. Ich bin früh und/oder oft von meiner Mutter getrennt worden (Betreuung durch Personal oder in einer Kindertageseinrichtung).
32. Ich hatte häufig das Gefühl, daß die ganze Mühe um mich für meine Mutter eine ganz schöne Last war.
- 10 Punkte
- 10 Punkte
- 10 Punkte

In diesem Teil des Fragebogens müssen **je** Viererabschnitt (zwischen den roten Linien) 10 Punkte frei verteilt werden; die meisten Punkte erhält die Antwort, der Sie am meisten zustimmen.

### 3. Auf welche Ihrer Fähigkeiten/Eigenschaften sind Sie stolz?

33. Selbstlosigkeit und Friedfertigkeit.

34. Charme und Charisma.

35. Unabhängigkeit und Freigeistigkeit.

36. Verantwortungsbereitschaft und Pflichtgefühl.

10 Punkte

---

37. Fleiß und Ausdauer.

38. Direktheit und Wahrhaftigkeit.

39. Anpassungsfähigkeit und Geduld.

40. Neugier und Risikobereitschaft.

10 Punkte

---

41. Spontaneität und Überzeugungskraft.

42. Rationalität und Wissen.

43. Einfühlsamkeit und Vergebung.

44. Realitätssinn und Voraussicht.

10 Punkte

In diesem Teil des Fragebogens müssen **je** Viererabschnitt (zwischen den roten Linien) 10 Punkte frei verteilt werden; die meisten Punkte erhält die Antwort, der Sie am meisten zustimmen.

#### 4. Was sehen andere als Ihre Fehler an?

45. Sie empfinden mich als perfektionistisch und meine Ansprüche an mich selbst als überzogen.  
46. Sie empfinden mich als perfektionistisch und meine Angst vor der Ablehnung meiner Arbeiten durch andere als übertrieben.  
47. Sie empfinden mich als überheblich, weil ich in der Regel alles besser weiß.  
48. Mir wird manchmal gesagt, ich sei nicht sehr zuverlässig oder man könne sich nicht auf mich verlassen.
- 

10 Punkte

49. Ich gelte als dogmatisch und wenig kompromissbereit.  
50. Ich gelte als zu laut, zu bunt, zu sexy.  
51. Ich gelte als unbequem.  
52. Ich gelte als reaktiv oder passiv.
- 

10 Punkte

53. Andere halten mich für gefühllos.  
54. Andere halten mich für weinerlich.  
55. Andere halten mich für einen Nörgler.  
56. Andere halten mich für einen gewissenlosen Manipulator.
- 

10 Punkte

57. Ich finde immer eine Ausrede, damit ich nicht schuld bin.  
58. Ich kann nie nein sagen und jammere dann über die Überforderung.  
59. Ich kann sehr schlecht Entscheidungen fällen.  
60. Ich zweifle immer alles an und behindere damit den Fortschritt.
- 

10 Punkte

61. Ich bin vielen zu aufgedreht.  
62. Ich bin vielen zu anhänglich.  
63. Ich bin vielen zu abweisend.  
64. Ich bin vielen zu genau.

10 Punkte

# Auswertung

Bitte übertragen Sie die Zahlenwerte aus den vorhergehenden Seiten in die Tabelle.

Persönlichkeitstyp	Werte	Summe
Ordentliche und Beständige (zwanghafte)	2 8 9 14 19 21 27 29 36 37 <input type="text"/> <input type="text"/> 44 46 49 55 59 64 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Flatterhafte und Charismatische (hysterische)	3 6 12 13 20 24 26 30 34 40 <input type="text"/> <input type="text"/> 41 48 50 56 57 61 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Distanzierte und Rationale (schizoide)	1 5 11 16 18 23 28 31 35 38 <input type="text"/> <input type="text"/> 42 47 51 53 60 63 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Fürsorgliche und Anhängliche (depressive)	4 7 10 15 17 22 25 32 33 39 <input type="text"/> <input type="text"/> 43 45 52 54 58 62 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	

**140 Punkte**

**Die Beständigen:**

**Lebensaufgabe:**

Sicherheiten und Geborgenheit im Leben schaffen

**Angst:**

Vor Veränderungen

**Negative Ausprägung:**

zwanghaftes Verhalten

**Die Fürsorglichen:**

**Lebensaufgabe:**

Sich als Bestandteil eines Kollektivs von Menschen verstehen und Beziehungen aufbauen

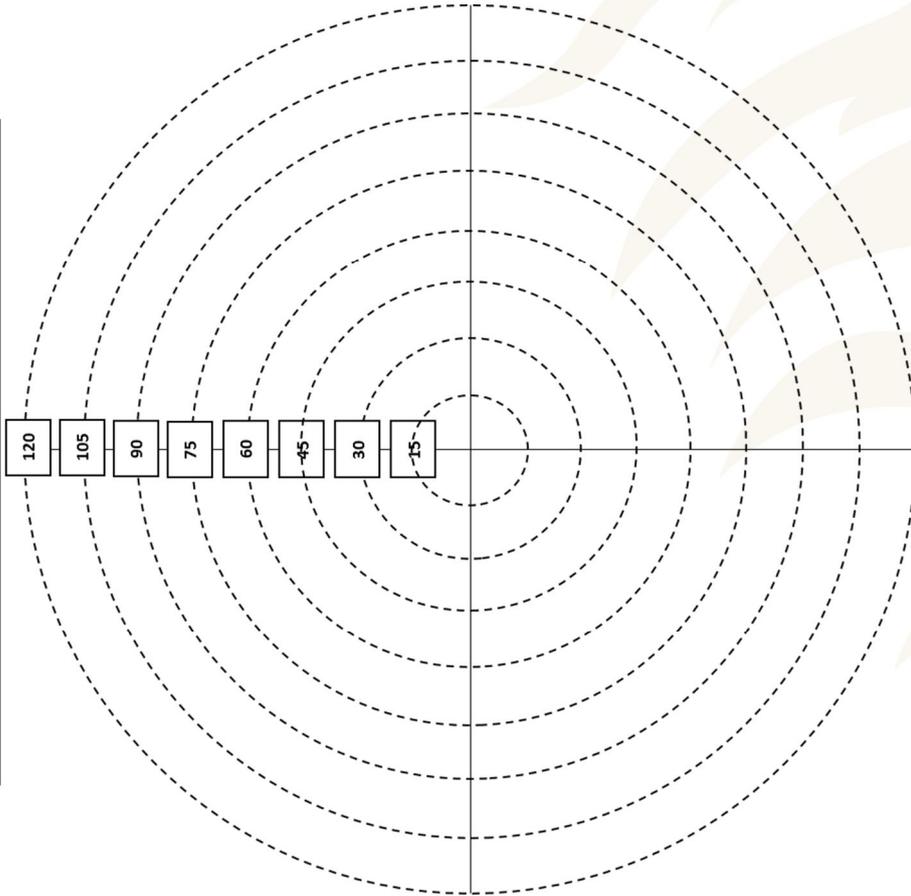
**Angst:**

Vor Verlust und Abstand

**Negative Ausprägung:**

depressives Verhalten

**Die Distanzierten und Rationalen**



**Die Flatterhaften und Charismatischen**

**Die Flatterhaften:**

**Lebensaufgabe:**

Sich den Wechselfällen und Veränderungen des Lebens stellen

**Angst:**

Vor Dauer und Routine

**Negative Ausprägung:**

hysterisches Verhalten

**Die Distanzierten:**

**Lebensaufgabe:**

Sich selbst als unabhängiges Individuum entwickeln

**Angst:**

Vor Nähe und Unfreiheit

**Negative Ausprägung:**

Schizoides Verhalten

**Die Beständigen und Ordentlichen**

**Die Fürsorglichen und Anhänglichen**

## *Auswertung Ihrer Lebensaufgaben und Ängste*

Sobald Sie die Summen aus Ihrer Tabelle in den Kreis übertragen haben, können Sie erkennen, welche der Lebensaufgaben Ihnen leicht fallen und in welchen Sie Probleme haben.

Der Autor des Buches „Grundformen der Angst“, Fritz Riemann, ein deutscher Psychoanalytiker (1902-1979), auf den ich mich hier beziehe, hat nicht umsonst die Entwicklung des individuellen Selbst und die Entwicklung guter sozialer Einbindung sowie das Streben nach Sicherheit und Geborgenheit und die Akzeptanz der notwendigen Veränderungen mit der Bewegung unserer Erde in Beziehung gesetzt. So wie die Erde sich um sich selbst und um die Sonne dreht und so wie auf ihr die Schwerkraft und auch die Fliehkraft wirkt und nur alles zusammen die Erde, auf der wir leben erhält, so ist eine möglichst gleichmäßige Ausprägung der vier Lebensaufgaben ebenfalls die Grundlage für ein ausgefülltes Leben eines Menschen.

Meist ist ein Bereich deutlicher ausgeprägt oder auch zwei – sollten jedoch einzelne Bereiche in Ihrem Leben sich sehr deutlich von den anderen abheben, wäre es vielleicht hilfreich, sich selbst zu fragen, inwieweit Ihnen das bislang Schwierigkeiten im Leben verschafft hat. Möglicherweise hilft Ihnen bei dieser Selbstbefragung der letzte meiner Fragebögen.

## *Schwierigkeiten in der aktuellen Lebensphase*

In diesem letzten Fragebogen werden einige Aspekte der vorigen Fragebögen vertieft, um zu prüfen, ob die Ungleichgewichte, die Sie vielleicht in den anderen Bögen erkannt haben, dazu führen (können), daß Sie sich in Ihrem aktuellen Leben unwohl und vielleicht sogar krank fühlen.

Der folgende Fragebogen ist in drei Teile unterteilt, in denen Sie wiederum bewerten sollen, inwieweit die aufgelisteten Aussagen auf Sie zutreffen. Bitte nutzen Sie die folgende Skala und tragen Sie die Werte zu den einzelnen Fragen am Ende in die Tabelle ein.

Trifft für mich überhaupt nicht zu:	0
Trifft für mich eher nicht zu:	2
Trifft für mich teilweise zu:	4
Trifft für mich oft zu:	6
Trifft für mich überwiegend zu:	8
Trifft für mich vollkommen zu:	10

Die Graphik, in die Sie die Werte aus der Tabelle übertragen können, veranschaulicht mit Hilfe der bekannten Ampelfarben, in welchem Ausmaß in Ihrer derzeitigen Lebensphase Handlungsbedarf besteht.

In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Wert zwischen 0 und 10 bewerten (0=trifft überhaupt nicht zu, 2=trifft eher nicht zu, 4=trifft teilweise zu, 6=trifft oft zu, 8=trifft überwiegend zu, 10=trifft vollkommen zu).

## 1. Wie ist Ihr Leben im Moment?

1. Ich habe vor einiger Zeit etwas erlebt, was in mir großen Ekel oder große Schuldgefühle ausgelöst hat.
2. In meiner Arbeit haben sich Veränderungen ergeben, die mir überhaupt nicht gefallen (Aufgaben, Vorgesetzte, Kollegen).
3. Ich habe gerade einen großen Verlust erlitten (Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes, Trennung oder Scheidung).
4. Ich fühle mich in meiner sozialen Position eher minderwertig.
  
5. In letzter Zeit wird die Kritik an mir immer häufiger oder immer deutlicher.
6. Ich habe durch verschiedene Umstände keine sozialen Kontakte in meinem Leben mehr.
7. Ich habe das Gefühl, daß die Leute um mich herum immer weniger in der Lage sind, meine Anforderungen zu erfüllen.
8. Ich muß immer mehr Pläne machen und Regeln aufstellen, damit ich mit dem Chaos in meinem Leben noch zurechtkomme.
9. Immer häufiger drängen sich mir Gedanken auf, die ich als unangenehm oder sogar verstörend empfinde.
10. In meiner beruflichen Tätigkeit bekomme ich praktisch nie Anerkennung für das, was ich leiste.
11. Ich mußte vor einiger Zeit die Erfahrung machen, daß ich bestimmte Situationen nicht unter Kontrolle habe.
12. In meinem Umfeld gibt es niemanden, dem ich wirklich vertraue und der mich bei Problemen unterstützen würde.
13. Ich habe das Gefühl, daß meine Arbeit überhaupt keinen Sinn hat.
  
14. Ich kann meine Arbeit nicht mehr gut machen, weil mich die schiere Menge der Aufgaben überfordert.
15. Ich bemühe mich um immer mehr Perfektion und Genauigkeit, um die Kontrolle über das Geschehen nicht zu verlieren.
16. Ich bin schon seit längerer Zeit mit meiner Arbeit sehr unzufrieden und gehe gar nicht mehr gern dorthin.
17. Mir ist gekündigt worden oder ich bin verlassen worden, ohne daß ich die Gründe dafür auch nur ansatzweise verstehe.
18. Ich bekomme einfach nicht, was mir zusteht; weder Geld noch Anerkennung.
19. Ich bin arbeitslos/arbeitssuchend/alleinerziehend und daher sozial schlecht gestellt.
20. Ich habe schon länger das Gefühl, daß man meine Fähigkeiten und Talente nicht zu würdigen weiß.

In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Wert zwischen 0 und 10 bewerten (0=trifft überhaupt nicht zu, 2=trifft eher nicht zu, 4=trifft teilweise zu, 6=trifft oft zu, 8=trifft überwiegend zu, 10=trifft vollkommen zu).

## 2. Wie fühlen Sie sich derzeit?

21. Ich habe Probleme im Gesichtsbereich, vor allem an den Augen, aber auch an den Ohren.
22. Ich trainiere oft im Fitnessstudio, um meinen körperlichen Zustand zu verbessern und unterstütze das mit Fitnesspräparaten.
23. Ich habe häufiger Hautprobleme.
24. In der dunklen Jahreszeit leide ich sehr unter Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit.
25. Um abends von meiner Arbeit abschalten zu können, trinke ich häufiger mal Alkohol oder nehme Beruhigungs- oder Schlaftabletten.
26. In habe zu hohen Blutdruck und / oder Herz-Kreislaufprobleme.
27. Ich bin in der letzten Zeit immer anfälliger für Infekte und Erkältungen geworden.
28. Ich schlafe sehr schlecht und bin dann am Tag müde und unkonzentriert, so daß mir mehr Fehler unterlaufen.
29. Ich habe Rückenprobleme im Bereich zwischen Taille und Halswirbelsäule.
30. Ich habe Atemprobleme, Bronchitis oder andere Lungenerkrankungen.
31. Ich habe Probleme mit den Gelenken (Starre, Schmerzen, Arthrose).
32. Ich neige trotz gesunder Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr zu Verstopfung.
33. Ich leide manchmal unter Zittern in den Extremitäten.
34. Ich trinke gern mal ein Glas, um mich wieder in Stimmung zu bringen.
35. Ich habe in letzter Zeit oft das Gefühl von Leere.
36. Ich finde den körperlichen Kontakt mit anderen Menschen sehr unangenehm und habe das Bedürfnis, mich danach zu waschen.
37. Ich habe das Interesse an meinen Freunden und an meinen Hobbys verloren.
38. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren und offenbar auch die Fähigkeiten dazu.
39. In Gesprächen mit Freunden und Familie reagiere ich zunehmend gereizt und ärgerlich.
40. Ich fühle mich oft verzweifelt und hoffnungslos.
41. Ich leide häufiger unter Schwindel und/oder starken Kopfschmerzen.
42. Ich leide unter Haarausfall.
43. Ich erwische mich dabei, Alltagsdinge extrem langsam umzusetzen oder sie häufig zu wiederholen (waschen, putzen, Körperreinigung...).
44. Das Fehlen der Anerkennung, die mir eigentlich zusteht, hat mich in eine tiefe Krise gestürzt, die ich nach außen nicht zeige.

In diesem Teil des Fragebogens jede Frage mit einem Wert zwischen 0 und 10 bewerten (0=trifft überhaupt nicht zu, 2=trifft eher nicht zu, 4=trifft teilweise zu, 6=trifft oft zu, 8=trifft überwiegend zu, 10=trifft vollkommen zu).

### 3. Wie gehen Sie mit der aktuellen Situation um?

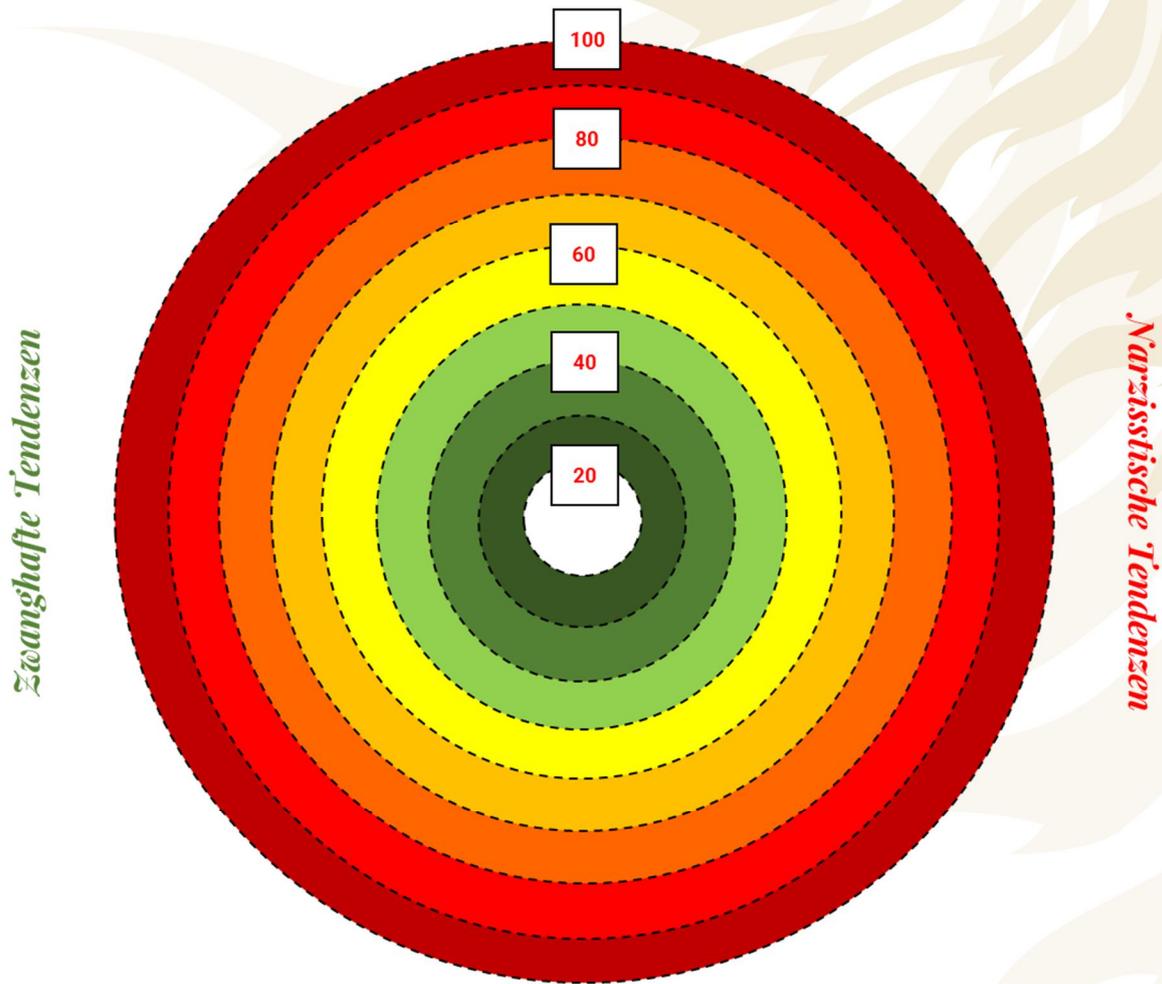
- 45. Ich bin total enttäuscht von meinem Umfeld, das nichts unternimmt, um meine Situation zu verbessern.
- 46. Wenn ich mich mit anderen vergleiche, halte ich mich schon für fähiger und verstehe daher die Kritik an mir nicht.
- 47. Ich habe das Gefühl, daß ich am Unglück anderer Menschen schuld bin, und das macht mich sehr unglücklich.
- 48. Ich empfinde jede Anstrengung als sinnlos, weil ich das Gefühl habe, daß mir nichts gelingt.
- 49. Ich streng mich noch mehr an, um wieder auf die alte Leistungsfähigkeit und Motivation zu kommen.
- 50. Ich kann schlecht nein sagen, wenn mich jemand um die Übernahme weiterer Verpflichtungen bittet.
- 51. Ich weiß nicht, was ich noch tun soll, denn ich bin schon bei 120% meiner Leistungsfähigkeit.
- 52. Dadurch, daß mir auf der Arbeit nichts mehr gelingt, habe ich zunehmend das Gefühl, daß ich nichts wert bin.
- 53. Ich sehe total schwarz; nicht nur für mich, sondern auch für die Welt.
  
- 54. Ich halte Regeln und Strukturen im Leben für wichtig; will aber das Zuviel an Regeln in meinem Leben unter Kontrolle bekommen.
- 55. Ich hege Rachedgedanken gegenüber denjenigen, die mir nicht das geben, was ich erwarte.
- 56. Ich selbst bin nicht in der Lage meine Situation zu ändern, aber andere wären dazu sehr wohl in der Lage.
- 57. Es macht mich sehr wütend, wenn andere nicht erkennen, welche herausragenden Fähigkeiten und Eigenschaften ich besitze.
- 58. Ich bin überzeugt, daß meine Anstrengungen hinsichtlich Perfektion und Genauigkeit allen nützen und verstehe deren Ablehnung nicht.
- 59. Ich habe Angst, daß etwas Schlimmes geschieht, wenn ich bestimmte Dinge nicht oder nicht richtig tue.
- 60. Ich bin sehr oft neidisch auf andere, die aus meiner Sicht unverdient Geld oder Erfolg haben.
- 61. Ich habe vor allem Angst vor Bloßstellung oder Blamage.
  
- 62. Ich habe vor allem Angst vor der Einsamkeit, der Zukunft und weiteren Verlusten.
- 63. Ich habe vor allem Angst vor Krankheiten, Ansteckungen und schlimmen Schicksalen anderer, an denen ich schuld bin.
- 64. Ich habe vor allem Angst um meine Existenz.

# Auswertung

Bitte übertragen Sie die Zahlenwerte von den vorhergehenden Seiten in die Tabelle.

Problemfelder	Werte	Summe
Zwanghafte Tendenzen	1 8 9 11 15 23 31 32 33 36 <input type="text"/> <input type="text"/> 43 47 54 58 59 63 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Narzisstische Tendenzen	5 7 17 18 20 21 22 34 35 41 <input type="text"/> <input type="text"/> 44 46 55 57 60 61 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Depressive Tendenzen	3 4 6 12 19 24 29 30 37 40 <input type="text"/> <input type="text"/> 42 45 48 53 56 62 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Burnout-Tendenzen	2 10 13 14 16 25 26 27 28 38 <input type="text"/> <input type="text"/> 39 49 50 51 52 64 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	

## *Burnout-Tendenzen*



Sollten sich Ihre Werte in dieser Graphik im gelben bis roten Bereich bewegen, sind Sie möglicherweise gut beraten, darüber mit einem Vertrauten zu sprechen oder sich bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nach meiner Erfahrung in den letzten 5 Jahren meiner Arbeit als Therapeutin und Coach ist es sehr viel einfacher, Schwierigkeiten anzugehen, wenn sie noch keinen Krankheitswert (roter und dunkelroter Bereich) erreicht haben. Der Bedarf an Begleitung und Unterstützung ist wesentlich kleiner (und damit in der Regel sowohl zeit- als auch kostengünstiger) und eigene Veränderungen sind schneller und einfacher umsetzbar.