



- Ich fühle mich häufig müde und erschöpft
- Ich habe oft Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren
- Ich habe oft das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben
oder einfach keine Luft mehr zu bekommen
- Ich fühle, dass ich bald zusammenbreche
- Ich habe häufig ein Schweregefühl in Armen und Beinen .
- Ich grübele viel

Summe der angekreuzten Beschwerden



Auswertung

0–5 Sie gehören zu den psychisch stabilen oder emotional leicht belasteten Menschen. Prüfen Sie, ob Sie Stress und Belastungen in Ihrem Leben abbauen können.

6–10 Ihr biologisches Gleichgewicht könnte gestört sein. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine behandlungsbedürftige depressive Verstimmung vorliegt.

11–15 Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er stellt fest, ob Sie an einer leichten bis mittleren depressiven Verstimmung leiden. Ihr Arzt hat die Hilfsmöglichkeiten und Behandlungsmaßnahmen, die Sie brauchen.

16–24 Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Er wird Ihnen bei der Behandlung die notwendige Hilfe geben – zögern Sie nicht, Sie leiden voraussichtlich an einer Erkrankung, die behandelt werden muss.

Stimmungs- Fragebogen

bei

- Stress
- Anspannung
- seelischer Verstimmung



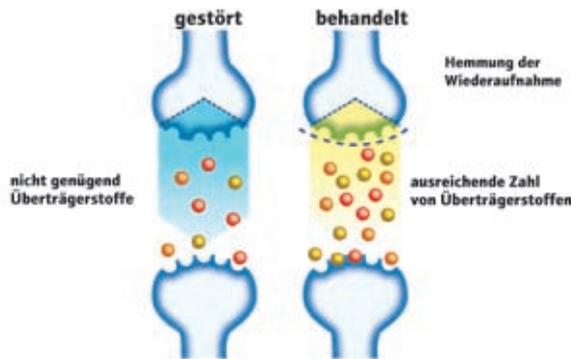
Mit der Natur.
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
www.schwabe.de

Stimmungs-Fragebogen

Stress und hohe Anspannung können Spuren hinterlassen. Viele Menschen müssen heute erkennen, dass der Alltag sie stark beansprucht. Die Hektik nimmt zu, die Anforderungen steigen. Dem können sich viele Menschen nicht entziehen. Der ständige Druck kann auch bei sonst ausgeglichenen und voll aktiven Menschen Spuren hinterlassen.

Denn das Nervensystem muss die Vielzahl an Reizen, die auf uns einwirken, auch verarbeiten können. Dies gelingt nicht immer, so dass sich Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und weitere Störungen festsetzen können. Dies sind Anzeichen, dass das biologische Gleichgewicht des Nervensystems durcheinander kommt. Dem kann man entgegenwirken. Das ist auch das Ziel der Behandlung.



Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen und besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt. Gemeinsam können Sie besser einordnen, wie sich Ihr inneres Gleichgewicht entwickelt.

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen von denen Sie bitte diejenigen ankreuzen, die auf Sie momentan oder seit längerem zutreffen. Zählen Sie die Kreuze zusammen und lesen Sie dann die Auswertung zu Ihrem Ergebnis.

- Ich habe keine Freude mehr an Aktivitäten, die mir früher Freude gemacht haben
- Ich bin häufig nervös und unruhig
- Ich weine häufiger als früher und oft grundlos
- Ich fühle mich oft einfach miserabel
- Ich finde keinen Kontakt mehr zu anderen.
- Ich fühle mich innerlich leer.
- Ich fühle mich niedergeschlagen und schwermütig
- Ich wache oft sehr früh auf und finde dann keinen Schlaf mehr
- Ich fühle mich innerlich angespannt und verkrampft.
- Ich muss mich dazu antreiben, etwas zu tun
- Ich habe weniger Appetit als früher
- Ich fühle mich einsam, auch wenn ich mit Menschen zusammen bin
- Ich wache häufig in der Nacht auf und liege dann lange wach im Bett
- Ich fühle mich durch Kritik leicht verletzt
- Ich fühle mich besonders morgens schlecht
- Ich kann nicht mehr so klar denken wie sonst
- Ich rege mich über jede Kleinigkeit auf
- Ich sehe wenig Hoffnung für die Zukunft