

SELBST-CHECK: Könnte Ihnen eine Psychotherapie helfen?

Markieren Sie bitte die Sätze, die auf Sie zutreffen:

- Ich bekomme manchmal rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss
- Ich fühle mich krank, und es gibt keinen medizinischen Befund
- Mir gelingt es nicht oder ich vermeide es, Dinge zu tun, die ich eigentlich gerne tun würde
- Ich habe eine der folgenden Ängste: Vor dem Kontakt mit anderen - vor großen Plätzen - vor engen Räumen - vor Autoritäten - vor bestimmten Tieren - vor Krankheiten - ..
- Ich habe häufig Probleme beim Ein- und Durchschlafen

- Ich plage mich oft mit Gedanken, über die es schwierig ist, mit anderen zu sprechen (Alpträume, Stressgefühle, Schuldgefühle, Hassgefühle,...)
- Ich fühle mich lustlos, erschöpft und ständig überfordert
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle, ...)
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine rechte Freude am Leben
- Ich denke manchmal an Selbstmord oder verletze mich selbst

- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.. sie ist nicht mehr das, was sie einmal war oder werden sollte
- Ich bin süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spiel,..
- Gewalt ist bei mir ein Thema - gegen mich selbst oder andere
- Ich kann bestimmte Verletzungen oder Erfahrungen in meinem Leben einfach nicht "vergessen"
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (z.B. ständiges Waschen, Zusperrern, ...) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen

- Ich möchte meine Fähigkeiten und mein Potential besser ausschöpfen - weiß aber nicht, wo damit beginnen
- Ich möchte meine Beziehungen verbessern, habe immer wieder die gleichen Probleme in diesem Bereich
- Ich werde eigentlich gebraucht - aber ich fühle mich damit häufig überfordert
- Ich kann meine Sexualität nicht so ausüben, wie mir das wichtig wäre
- Ich kann mich oft nicht entscheiden

- Schon seit längerer Zeit belasten innere Spannungen meine Lebensfreude
- meine Lust am Leben schwindet und/oder die Welt, so wie sie ist, und der Sinn meines Lebens erscheint mir fragwürdig
- eine neue Lebenssituation wirft für mich plötzlich völlig neue Fragen auf, zu denen ich im Moment keine Antworten finden kann
- die Stimmung in der Familie ist schon seit längerer Zeit schlecht, angespannt
Schwierigkeiten "mit den Kindern" wachsen mir/uns zunehmend über den Kopf

Wenn einer dieser Sätze auf Sie zutrifft, ist es - vor allem bei bereits länger anhaltender Belastung oder Beeinflussung der Lebensqualität durch das Problem - sinnvoll, sich professionell beraten und bei einer Problemlösung mit dem Ziel einer möglichst raschen und nachhaltigen Verbesserung unterstützen zu lassen. Erfahrungsgemäß bringt eine Psychotherapie umso rascher Erfolge, je früher sie begonnen wird. Mitunter ist schon nach wenigen Stunden eine merkbare Verbesserung der Symptomatik möglich.

(Quelle: Österr.Verband für Psychotherapie)