

Selbsttest

Im Folgenden finden Sie einen Selbsttest. Hier können Sie in etwa erkennen, ob, oder in welchem Umfang Sie kompetente Hilfe brauchen.

Haben Sie Ein- oder Durchschlafstörungen?

- Häufig | *4 Punkte*
- Gelegentlich | *3 Punkte*
- Nie | *0 Punkte*

Haben Sie das Gefühl von anderen Menschen nicht akzeptiert zu werden ?

- Häufig | *4 Punkte*
- Gelegentlich | *3 Punkte*
- Nie | *0 Punkte*

Fühlen Sie sich unsicher, wenn Sie in einem Raum oder an einem Platz mit vielen Menschen sind ?

- Ich meide solche Situationen und bleibe zu Hause | *4 Punkte*
- Ich gehe hin, aber fühle mich sehr unwohl | *3 Punkte*
- Das macht mir nichts aus | *0 Punkte*

Leiden Sie unter Panikattacken?

- Häufig | *6 Punkte*
- Gelegentlich | *4 Punkte*
- Kenne ich nicht | *0 Punkte*

Haben Sie Zwänge bei sich beobachtet?

- Täglich | *8 Punkte*
- Manchmal | *4 Punkte*
- Bin total entspannt | *0 Punkte*

Wie gut ist es um Ihre Fähigkeit bestellt, sich Dinge zu merken?

- Ich vergesse häufig wichtige Dinge | *8 Punkte*
- Ich habe schon öfters Dinge vergessen | *6 Punkte*
- Ich vergesse nie etwas | *0 Punkte*

Vera Klöpfer-Printz

Privatpraxis für Psychologische Beratung/Hypnose/EMDR/Reiki

Brückenstraße 1, 41516 Grevenbroich

Tel.: 02181/72415, Mobil: 0178-1570637

vkwellness@web.de

Auswertung

20 bis 28 Punkte

Dieses Ergebnis gibt deutliche Hinweise darauf, dass Sie sich Hilfe suchen sollten.

12 bis 19 Punkte

Auch dieses Ergebnis, lässt erkennen, dass Sie Wahrscheinlich oft verunsichert sind.

5 bis 11 Punkte

Hier war die Antwort zum größten Teil „Gelegentlich“ oder ähnlich. Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass dies so bleibt.

0 bis 4 Punkte

Ich gratuliere. Sie stehen mit beiden Beinen im Leben sind selbstbewusst und glücklich.

□ Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich unter **01573-4434182**.

Vera Klöpfer-Printz

Privatpraxis für Psychologische Beratung/Hypnose/EMDR/Reiki

Brückenstraße 1, 41516 Grevenbroich

Tel.: 02181/72415, Mobil: 0178-1570637

vkwellness@web.de