

1:1 Exklusiv-Training ABOVE-THE-LINE

Bitte beantworte die folgenden Fragen, damit wir sicher sein können, dass der Kurs richtig für Dich ist und Du auf jeden Fall profitierst.

Wie ist Dein Name? _____ Dein Alter? _____

Deine Größe: _____ Dein Gewicht: _____

**In welche Kategorie passt Dein Problem am ehesten?
Mehrere Antworten sind möglich.**

- Depression
- BurnedOut
- Energielosigkeit/Antriebslosigkeit
- Stressbelastung
- Psychosomatische Probleme
(Bluthochdruck, Tinnitus, Bauchbeschwerden, Herzrasen, Schlafstörung=
- Angststörung/Panikattacken
- Stimmungsschwankungen
- Übergewicht
- Zielunsicherheit
- Partnerschaftsproblematik
- Unsicherheit bei Entscheidungen

- _____

Wie lange hast Du in diesem Bereich insgesamt schon Probleme? _____

Wie lange geht Dein aktuelles Problem? _____

Medikamente

- Nimmst Du Antidepressiva / Psychopharmaka ein? Wenn ja, welche?

- Wie lange nimmst Du bereits solche Medikamente ein?
- Bist Du bereit, diese Medikamente wegzulassen?

Hast Du weitere körperliche Erkrankungen? nein
 ja:

Weitere Medikamente: _____

Unter der Linie sein ist „die Hölle“. Was wäre es Dir wert, dauerhaft oberhalb der emotionalen Linie zu sein?

- 100 – 1.000€
- 1.000 – 5.000€
- 5.000 bis 10.000€
- >10.000€

Hast du Meditationserfahrung? Nein
 Ja. Welche?

Bist du bereit, in Deinem Leben grundsätzliche Änderungen einzuführen?

Bist du bereit nach dem Coaching ein kurzes Interview zu geben, das als Testimonial weiterverwendet werden darf?

Fragebogen Depression

Dieser Fragebogen enthält 21 Gruppen von Aussagen. Bitte lies Dir jede Gruppe sorgfältig durch. Suche dann die eine Aussage in jeder Gruppe heraus, die am besten beschreibt, wie Du Dich in dieser Woche einschließlich heute gefühlt hast und kreuze die dazugehörige Ziffer (0,1,2 oder 3) an. Falls mehrere Aussagen einer Gruppe gleichermaßen zutreffen, kannst Du auch mehrere Ziffern markieren.

Lesen bitte auf jeden Fall alle Aussagen in jeder Gruppe, bevor Du Deine Wahl triffst.

- A
- 0 Ich bin nicht traurig
 - 1 Ich bin traurig
 - 2 Ich bin die ganze Zeit traurig und komme nicht davon los
 - 3 Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es kaum noch ertrage
- B
- 0 Ich sehe nicht besonders mutlos in die Zukunft
 - 1 Ich sehe mutlos in die Zukunft
 - 2 Ich habe nichts, worauf ich mich freuen kann
 - 3 Ich habe das Gefühl, dass die Zukunft hoffnungslos ist und dass die Situation nicht besser werden kann.
- C
- 0 Ich fühle mich nicht als Versager
 - 1 Ich habe das Gefühl, öfter versagt zu haben als der Durchschnitt
 - 2 Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich bloß eine Menge Fehlschläge.
 - 3 Ich habe das Gefühl, als Mensch ein völliger Versager zu sein
- D
- 0 Ich kann die Dinge genauso genießen wie früher
 - 1 Ich kann die Dinge nicht mehr so genießen wie früher
 - 2 Ich kann aus nichts mehr eine echte Befriedigung ziehen
 - 3 Ich bin mit allem unzufrieden oder gelangweilt
- E
- 0 Ich habe keine Schuldgefühle
 - 1 Ich habe häufig Schuldgefühle
 - 2 Ich habe fast immer Schuldgefühle
 - 3 Ich habe immer Schuldgefühle
- F
- 0 Ich habe nicht das Gefühl, gestraft zu sein
 - 1 Ich habe das Gefühl vielleicht bestraft zu werden
 - 2 Ich erwarte bestraft zu werden
 - 3 Ich habe das Gefühl bestraft zu gehören.

- G 0 Ich bin nicht von mir enttäuscht
1 Ich bin von mir enttäuscht
2 Ich finde mich fürchterlich
3 Ich hasse mich
- H 0 Ich habe nicht das Gefühl schlechter zu sein als die Anderen
1 Ich kritisiere mich wegen meiner Fehler und Schwächen
2 Ich mache mir die ganze Zeit Vorwürfe wegen meiner Mängel
3 Ich gebe mir für alles die Schuld, was schiefgeht
- I 0 Ich denke nicht daran, mir etwas anzutun
1 Ich denke manchmal an Selbstmord, ich würde es nicht tun
2 Ich möchte mich am liebsten umbringen
3 Ich würde mich umbringen, wenn ich es könnte
- J 0 Ich weine nicht öfter als früher
1 Ich weine jetzt mehr als früher
2 Ich weine jetzt die ganze Zeit
3 Früher konnte ich weinen, aber jetzt kann ich es nicht mehr, obwohl ich es möchte
- K 0 Ich bin nicht reizbarer als sonst
1 Ich bin jetzt leichter verärgert oder gereizt als früher
2 Ich fühle mich dauernd gereizt
3 Die Dinge, die mich früher geärgert haben, berühren mich nicht mehr
- L 0 Ich habe nicht das Interesse an Menschen verloren
1 Ich interessiere mich jetzt weniger für Menschen als früher
2 Ich habe mein Interesse an anderen Menschen zum größten Teil verloren
3 Ich habe mein ganzes Interesse an anderen Menschen verloren
- M 0 Ich bin so entschlossfreudig wie immer
1 Ich schiebe Erledigungen jetzt öfter als früher auf
2 Es fällt mir jetzt schwerer als früher, Entscheidungen zu treffen
3 Ich kann überhaupt keine Entscheidungen mehr treffen
- N 0 Ich habe nicht das Gefühl, schlechter auszusehen als früher
1 Ich mache mir Sorgen, das ich alt und unattraktiv aussehe
2 Ich habe das Gefühl, dass in meinem Aussehen Veränderungen eintreten
3 Ich finde mich hässlich

- O 0 Ich kann so gut arbeiten wie früher
1 Ich muss mir einen Ruck geben, bevor ich eine Tätigkeit in Angriff nehme
2 Ich muss mich zu jeder Tätigkeit zwingen
3 Ich bin unfähig zu arbeiten
- P 0 Ich schlafe so gut wie sonst
1 Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher
2 Ich wache 1-2 Stunden früher auf als sonst, und es fällt mir schwer, wieder einzuschlafen
3 Ich wache mehrere Stunden früher auf als sonst und kann nicht mehr einschlafen
- Q 0 Ich ermüde nicht stärker als sonst
1 Ich ermüde schneller als früher
2 Fast alles ermüdet mich
3 Ich bin zu müde, um etwas zu tun
- R 0 Mein Appetit ist nicht schlechter als sonst
1 Mein Appetit ist nicht mehr so gut wie früher
2 Mein Appetit hat stark nachgelassen
3 Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr
- S 0 Ich habe in letzter Zeit kaum abgenommen
1 Ich habe mehr als 2 Kilo abgenommen
2 Ich habe mehr als 5 Kilo abgenommen
3 Ich habe mehr als 8 Kilo abgenommen
Ich esse absichtlich weniger, um abzunehmen [] ja [] nein
- T 0 Ich mache mir keine größeren Sorgen um meine Gesundheit als sonst
1 Ich mache mir Sorgen über körperliche Probleme, wie Schmerzen, Magenbeschwerden oder Verstopfung
2 Ich mache mir große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass es mir schwerfällt, an etwas anderes zu denken
3 Ich mache mir große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass ich an gar nichts anderes mehr denken kann
- U 0 Ich habe in letzter Zeit keine Veränderung meines Interesses an Sex bemerkt
1 Ich interessiere mich weniger für Sex als früher
2 Ich interessiere mich jetzt viel weniger für Sex
3 Ich habe das Interesse an Sex völlig verloren

Vielen Dank.

Bitte sende diesen Bogen ausgefüllt an: pelzer@sympaty.de ■