

SELBSTTEST

Ist meine Seele gut geschützt?

Bitte kreuzen Sie zu den nachfolgenden Aussagen jene Antwortmöglichkeit an, die am ehesten auf Ihr derzeitiges Befinden zutrifft. Addieren Sie die jeweiligen Punkte und erfahren Sie in der Auswertung, wie es momentan um Ihren seelischen Schutzschirm bestellt ist.

	<i>fast nie</i>	<i>manchmal</i>	<i>häufig</i>	<i>meistens</i>
1 Ich fühle mich ausgeruht.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
2 Ich habe das Gefühl, es werden zu viele Forderungen an mich gestellt	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3 Ich habe zu viel zu tun.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4 Ich habe das Gefühl, Dinge zu tun, die ich wirklich mag.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
5 Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6 Ich fühle mich ruhig.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
7 Ich fühle mich frustriert.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8 Ich bin voller Energie.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
9 Ich fühle mich angespannt.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10 Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11 Ich fühle mich gehetzt.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12 Ich fühle mich sicher und geschützt.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
13 Ich habe viele Sorgen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
14 Ich habe viel Spaß.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
15 Ich habe Angst vor der Zukunft.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
16 Ich bin leichten Herzens.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
17 Ich fühle mich mental erschöpft.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
18 Ich habe Probleme, mich zu entspannen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
19 Ich habe genug Zeit für mich.	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
20 Ich fühle mich unter Termindruck.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

Meine Gesamtpunkte:

AUSWERTUNG:

Bis 35 Punkte:

Mein seelischer Schutzschirm ist intakt. Sie sind gegen die Belastungen des Alltags bestens gewappnet. Das Sieben-Punkte-Programm kann Ihnen dabei helfen, auch weiterhin gut auf sich zu schauen.

36 bis 49 Punkte:

Mein seelischer Schutzschirm hat Dellen. Aus der Vergangenheit wissen Sie bereits, wie es sich anfühlt, wenn große Belastungen auf Ihren seelischen Schutzschirm prallen und Dellen hinterlassen. Die Erfahrung hat Sie gelehrt, gut mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Die Anregungen des Sieben-Punkte-Programms können Ihnen aber helfen, die Dellen zu glätten und noch besser gegen Belastungen gewappnet zu sein.

Mehr als 50 Punkte:

Mein seelischer Schutzschirm hat Risse. Die großen Belastungen, die Ihnen das Leben derzeit aufbürdet, haben bereits Risse auf Ihrem seelischen Schutzschirm hinterlassen und drücken auf Ihre Psyche. Das Sieben-Punkte-Programm kann hilfreich sein, um diese Risse zu flicken. Mit professioneller Unterstützung wird es Ihnen leichter fallen, sich vor den negativen Auswirkungen der Belastungen zu schützen.

Das Sieben-Punkte-Programm finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at/hauptthemen/seelen-apotheke



KURATORIUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Bayerhamerstraße 11

5020 Salzburg

Tel.: +43 (0) 664 7397 0829

Fax : +43 (0) 6245 70357

E-Mail: office@kuratorium-psychische-gesundheit.at

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at