

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

Ignaz-Rieder-Kai 49

5020 Salzburg

Tel.: +43 (0) 660 413 82 82

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

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at