


Achten Sie auf Ihre Grenzen

Welche Grenzen genau sind hier gemeint? Die Grenzen dessen, was wir - von uns, von uns als Mensch - geben. Doch woher weiß ich, ob ich meine Grenzen überschritten habe?

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die Ihrem gegenwärtigen Zustand entsprechen.

- 
- Ich bin erschöpft.
 - Ich verüble dem anderen das, was ich ihm gebe.
 - Ich schotte mich ab.
 - Ich bin wegen jeder Kleinigkeit gereizt oder aggressiv.
 - Ich habe keinen Elan mehr.
 - Meine Lebensfreude ist mir abhandengekommen.
 - Bestimmte Dinge machen mir keinen Spaß mehr.
 - Ich bin nicht in der Lage, Entscheidungen für mich zu treffen.
 - Ich handle automatisch.
 - Ich schlafe schlecht.
 - Ich esse mehr als normal; ich rauche, trinke zu viel, ich ...
 - Ich bin traurig.
 - Ich bin am Ende.
 - Ich habe keine Geduld mehr.

31

Sie haben gar nichts angekreuzt? Bravo, bei Ihnen läuft alles gut.
1 bis 3 Kreuze: Es ist an der Zeit, darüber nachzudenken, wie Sie besser für sich sorgen können.
4 bis 5 Kreuze: Es ist wichtig, dass Sie Maßnahmen ergreifen, um etwas zu ändern, oder dass Sie sich helfen lassen.
Mehr als 6 Kreuze: Sie sollten sich baldmöglichst an einen Arzt oder Psychotherapeuten wenden, denn Sie brauchen offensichtlich Hilfe.