

«Brauche ich psychologische Hilfe?»

Spüre ehrlich bei dir selbst hin



BITTE BEWERTE JEDE AUSSAGE auf einer Skala von 0 bis 10, wie sehr sie im Moment auf dich zutrifft. 0 = „stimmt gar nicht“ und 10 = „stimmt vollkommen“	BEWERTUNG 0 bis 10
Du hast das Gefühl, immer wieder in dieselben Muster oder Probleme zu geraten – auch wenn du dir vornimmst, es diesmal anders zu machen.	
Du bemerkst, dass dich ein bestimmtes Thema innerlich stärker beschäftigt, als dir guttut (z. B. Beziehung, Arbeit, Konflikte, Selbstwert).	
In letzter Zeit gab es Ereignisse, die dich emotional aus dem Gleichgewicht gebracht haben (z. B. Trennung, Verlust, Krankheit, Jobveränderung).	
Du erlebst deine Gefühle häufiger als überwältigend – z. B. Angst, Traurigkeit, Wut, Leere, Schuld.	
Du merkst, dass du dich innerlich erschöpft fühlst, obwohl du „funktionierst“ und von außen alles normal wirkt.	
Du hast das Gefühl, dich immer wieder selbst im Weg zu stehen (Perfektionismus, Aufschieben, Grübeln, Harmoniezwang etc.).	
Du spürst, dass dein Selbstwert oder deine innere Stimme eher kritisch als unterstützend ist.	
Du hast das Gefühl, dass sich manche Themen in deinem Leben wiederholen – und du es allein nicht durchbrechen kannst.	
Konflikte – mit anderen oder mit dir selbst – fühlen sich häufiger schwer oder unlösbar an.	
Es fällt dir schwer, dich zu entspannen oder innerlich zur Ruhe zu kommen, selbst wenn du Freizeit hast.	