

Fragebogen: Könnte versteckter Stress in meinem Leben eine grössere Rolle spielen, als mir bewusst ist? (von der Webseite ppdassociation.org, übersetzt und angepasst von Dr. Gauger)

Stress kommt nicht nur von aussen, sondern oft und unbemerkt auch aus unserem eigenen Gehirn in Form von Prägungen, Vorstellungen und Bewertungsvorgängen aufgrund zurückliegender Erfahrungen. Für diese Stressformen eignet sich Mindset-Medizin besonders.

1. Wie viel Stress haben sie in letzter Zeit in ihrem Leben erlebt? (Eine Antwort auswählen)

keinen	wenig	mässig	stark
Punktzahl = 0	Punktzahl = 1	Punktzahl = 2	Punktzahl = 3

2. Wie oft vernachlässigen sie Ihre eigenen Bedürfnisse, weil sie sich um andere kümmern? (Eine Antwort auswählen)

selten	gelegentlich	häufig	fast immer
Punktzahl = 0	Punktzahl = 1	Punktzahl = 2	Punktzahl = 3

3. Wie oft haben in den letzten zwei Wochen die folgenden Beschreibungen auf sie zugetroffen? (Wählen Sie für jede Zeile das Kästchen aus, das für Sie am Zutreffendsten ist.)

	überhaupt nicht	mehrere Tage	mehr als die Hälfte der Tage	fast jeden Tag
	Punktzahl = 0	Punktzahl = 1	Punktzahl = 2	Punktzahl = 3
A: Ich bin nervös, ängstlich, fühle mich am Rande.				
B: bin nicht in der Lage, mein Mir-Sorgen-Machen zu stoppen oder zu kontrollieren.				
C: Ich fühle mich niedergeschlagen, depressiv oder hoffnungslos.				
D: Ich habe kaum Interesse und kaum Freude daran, etwas zu unternehmen				

4. Wie sehr wurden sie im vergangenen Monat von wiederkehrenden verstörenden Erinnerungen, Gedanken, Bildern oder Träumen von einem stressigen Erlebnis geplagt? (Eine Antwort)

überhaupt nicht	ein wenig	mässig	ziemlich oft	extrem
Punktzahl = 0	Punktzahl = 1	Punktzahl = 2	Punktzahl = 3	Punktzahl = 4

5. Wie sehr wurden sie im letzten Monat dadurch gestört, dass sie sich durch die Erinnerung an ein stressiges Erlebnis sehr aufgewühlt gefühlt haben. (Eine Antwort auswählen)

überhaupt nicht	ein wenig	mässig	ziemlich stark	extrem
Punktzahl = 0	Punktzahl = 1	Punktzahl = 2	Punktzahl = 3	Punktzahl = 4

6. Wie würden sie sich fühlen, wenn sie entdecken würden, dass ein Kind, welches ihnen am Herzen liegt, alles das erlebt, was sie selbst als Kind erlebt haben? (Eine Antwort auswählen)

glücklich	neutral	traurig oder wütend	Sehr traurig oder sehr wütend
Punktzahl = 0	Punktzahl = 1	Punktzahl = 2	Punktzahl = 3

Interpretation des Fragebogens

Meine Punktzahl: _____ (von 0 - 29)

Vorbemerkung: Dieser Test ist zu knapp, als dass er mehr als nur eine oberflächliche Orientierung über versteckte Spannungen bieten kann. Er wird nicht alle Belastungen aufdecken, welche zu körperlichen Krankheiten führen können; und er ist auch gar nicht in der Lage dazu. Keine der erreichten Punktzahlen beweist oder widerlegt das Vorhandensein von verstecktem Stress. Für Menschen mit höheren Punktwerten, ist es wahrscheinlicher, dass sie versteckte Belastungen haben; aber selbst bei einer Punktzahl von 2-5 könnten Themen vorhanden sein, welche es ratsam erscheinen lassen, sie mit einer Fachperson genauer anzuschauen.

Mindset-Medizin® hat zum Ziel, die Vorgänge, welche zu Stressauswirkungen in unserem Körper führen, besser zu verstehen. Dieses bessere Verständnis wiederum kann sich heilungsunterstützend auswirken, selbst wenn an den Gegebenheiten (Lebensumstände, frühere Erfahrungen...) direkt zunächst wenig zu ändern ist.

Allgemeine Vorschläge, wenn bei einer Frage die Punktzahl über Null ist:

Frage 1: Erstellen sie eine Liste mit all den Stressfaktoren in ihrem Leben, welche ihnen in den Sinn kommen. Behalten sie die Liste in ihrer Nähe und machen sie Ergänzungen, wenn ihnen etwas Zusätzliches einfällt. Dann überlegen sie sich, ob es Möglichkeiten gibt, den Stress beim einen oder anderen Punkt zu reduzieren. Im Buch „[Schmerzlos](#)“ insbesondere im Kapitel „Die Therapie der Mind-Gicht“ S. 173ff finden sich Anregungen hierfür.

Frage 2: Nehmen sie sich wenn möglich mehrere Stunden pro Woche Zeit, um zu sich zu schauen, sich selbst zu verwöhnen und sich selbst zu verstehen. Setzen sie sich selbst auch auf die Liste derjenigen Menschen, welche ihnen am Herzen liegen und zu welchen sie Sorge tragen.

Frage 3A und 3B: Diese beiden Fragen zeigen an, ob eine Angststörung vorliegt, für welche sie fachärztliche Unterstützung in Erwägung ziehen sollten. Die Prinzipien der Mindset-Medizin® sind auf dieses Krankheitsbild anwendbar.

Frage 3C und 3D: Diese beiden Fragen zeigen das Vorhandensein von Depressionen an, für welche sie fachärztliche Unterstützung in Erwägung ziehen sollten. Die Prinzipien der Mindset-Medizin® sind auf das Krankheitsbild Depression anwendbar.

Fragen 4 und 5: Diese beiden Fragen zeigen an, ob posttraumatischer Stress vorliegt, für welchen sie fachärztliche Unterstützung in Erwägung ziehen sollten. Die Prinzipien der Mindset-Medizin® sind auf dieses Krankheitsbild anwendbar.

Frage 6: Höhere Punktzahlen hier lassen es möglich erscheinen, dass bei ihnen anhaltende Auswirkungen von stressvollen Kindheitserlebnissen eine Rolle spielen könnten. Dies kann zu einer der oben erwähnten Auswirkungen von versteckten Spannungen führen oder auch zu einer oder mehreren der folgenden Erscheinungen:

- niedriges Selbstwertgefühl
- Abhängigkeiten (Tabak, Alkohol, Drogen, Arbeit, Sex, Essen, Gamen, Glücksspiel, körperliche Aktivitäten, Shopping)
- Essstörungen
- Tendenz, Beziehungen zu haben, in welchen man respektlos oder missbräuchlich behandelt wird.
- selbstverletzendes Verhalten (z.B. sich ritzen)

Wenn sie dieses Thema betrifft, sollten sie fachärztliche Unterstützung in Erwägung ziehen. Die Prinzipien der Mindset-Medizin® sind auf die Auswirkungen von Kindheitsstress anwendbar.

Mindset-Medizin®: achten was die Symptome sagen, gewohntes Denken hinterfragen