



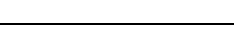




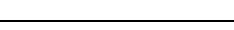













Sind meine Symptome Auswirkungen unpassender Mindsets?








Für Mindsets, welche in unserem Körper und in unserem Leben chronische oder immer wiederkehrende Symptome erzeugen, haben wir in der Regel einen blinden Fleck. Denn wissentlich würden wir uns wohl kaum von in unserem Gehirn eingepprägten Vorstellungen und Grundannahmen leiten lassen, wenn sie uns wie im [Affenfallenbeispiel](#) in Schwierigkeiten führen und darin festhalten.
















Die Auswirkungen solcher unerkannt aktiven Mindsets zeigen gewisse Merkmale. Die ehrliche Selbstbefragung und Bewertung der folgenden Aussagen gibt ihnen Hinweise, ob ihre Symptome und Schwierigkeiten auf Mindsets zurückzuführen sind und ob es sich dementsprechend für sie besonders lohnen könnte, sich vertiefter mit Mindset-Medizin zu befassen. Etliche Punkte dieser Liste sind auch in mein Buch [«Schmerzlos»](#) insbesondere auf den Seiten 169-170 eingearbeitet.

Manche Aussagen eignen sich zum Setzen eines Kreuzes zwischen 0% zutreffend bis 100% zutreffend  (Spalte 2), andere laden ein, sich spontane Einsichten zu notieren (Spalte 3). Es könnte sich auch lohnen, gewisse Fragen von einer ihnen nahestehenden Person beantworten zu lassen und mit ihrer eigenen Einschätzung zu vergleichen. Vielleicht entsteht durch die Auseinandersetzung mit diesem Selbsttest ohnehin das Bedürfnis bei ihnen, sich mit einer Person ihres Vertrauens auszutauschen, was ebenfalls sehr hilfreich sein könnte.

Mein Symptom, meine Krankheit, mein Problem, mein Thema:			
Merkmal	Trifft		Notizen, spontane Einsichten, Ergänzungen, Assoziationen...
	gar nicht zu	voll zu	
folgende Persönlichkeitsmerkmale treffen auf mich zu:	0%	50%	100%
• niedriges Selbstbewusstsein			
• Neigung zu Perfektionismus			
• stelle hohe Erwartungen und Ansprüche an mich selbst			
• bin «hart» gegen mich selbst			
• habe Schuldgefühle			
• bin ein «people pleaser», d.h. ich will es den anderen recht machen			
• habe grosses Bedürfnis nach Akzeptiert-/ Angenommensein			
• habe grosses Abhängigkeitsgefühl von anderen			
• bin gewissenhaft und verantwortungsbewusst			
• neige zu Besorgtheit, Vorsicht			
• neige zum Grübeln			
• neige zu Korrektheit, Gesetzestreue, Obrigkeitshörigkeit			

<ul style="list-style-type: none"> • habe Entscheidungsfindungsschwierigkeiten 		
<ul style="list-style-type: none"> • habe eine Neigung zum Zurückhalten unliebsamer Gefühle wie Wut und Ärger 		
<p>Typische Vorgeschichte/typische Körperstellen/typische Krankheitsbilder: Es gab oder gibt bei mir – vielleicht schon beginnend in der Kindheit – «Störungen» aus der folgenden Liste (markieren sie die zutreffenden Begriffe): Magensäurebeschwerden, Reizdarmsyndrom, Spannungskopfschmerzen, Migräne, anderweitig nicht erklärbare Hautausschläge, Panikattacken, Herzrasen, Depression, Essstörungen, Schlafstörungen, Tinnitus, Karpaltunnelsyndrom, Kiefergelenkschmerzen, Zungenbrennen, Sehnenentzündungen, Tennisellbogen, Trigeminusneuralgie, Schulterschmerzsyndrom, Verspannungen, Blockierungen; Rückenschmerzen, Ischiasschmerzen, Beckenschmerzen, Leistenschmerzen, Sehnenansatzentzündungen, interstitielle Zystitis, chronische Prostatitis, Steissbeinschmerzsyndrom (Kokzygodynie), Piriformissyndrom, Diskushernie, Plantarfasziitis, Fersensporn, chronische Schmerzen an ehemals verletzten Körperstellen (zum Beispiel Schleudertrauma), Fibromyalgie, Endometriose, Restless-legs-Syndrom, Kribbelparästhesien, alternativmedizinische Diagnosen wie «verschobener Wirbel», «chronische Pilzinfektion», Nahrungsmittelallergie, «chronische Borreliose», Elektrosmog, «Wasseradern» Ergänzungen:</p>		
<p>Krankheit ist «modern»: Meine Krankheit kommt in unserer Gesellschaft oder in meinem Umfeld aus unklaren Gründen momentan häufig vor (z.B. Rückenschmerzen, Allergien, Burnout)</p>		
<p>oder sie kam in meiner Herkunftsfamilie häufig vor (z.B. Migräne)</p>		
<p>Unklare Ursache: Die Symptome (Schmerzen) können von den Ärzten auf keine eindeutige Ursache zurückgeführt werden, oder für die vermutete Ursache ist keine wirksame Behandlung bekannt. Die Krankheit kann schulmedizinisch nur symptomatisch behandelt, aber nicht zum Verschwinden gebracht werden.</p>		
<p>Unklare Diagnose: Von verschiedenen Spezialisten erhalte ich sehr unterschiedliche, «schwammige» und sich oft widersprechende Diagnosen, Erklärungen und Prognosen</p>		
<p>Symptome unerklärlich: Der Entstehungseinfluss, die Ausdehnung, die Intensität, die Zeitdauer, die Veränderlichkeit meiner Symptome</p>		

<p>können nicht durch die strukturellen Veränderungen am Ort, wo es «mir fehlt», erklärt werden. Die Symptome folgen nicht dem erwarteten «natürlichen» Verlauf.</p>		
<p>Rechtfertigungsbedürfnis: Die Diskrepanz zwischen dem Ausmass der Symptome und dem, was man normalerweise erwarten würde, ist so gross, dass ich als Simulant angesehen werde. Man meint, ich würde mir das alles nur einbilden und ich müsse mich einfach etwas mehr zusammennehmen. Ich fühle mich unter Druck, mich rechtfertigen zu müssen.</p>		
<p>Symptome hartnäckig: Die Symptome sind auffallend therapieresistent und weiten sich möglicherweise trotz laufender Therapie sogar aus. Nichts scheint zu nützen.</p>		
<p>Symptome einschränkend, aber nicht bedrohlich: Die Symptome sind sehr einschränkend und bestimmen mein Leben, obwohl sie nicht direkt lebensbedrohlich sind.</p>		
<p>Symptome wechselhaft: Meine Symptome zeigen eine grosse Variabilität und Wechselhaftigkeit; z.B. verschwindet ein Symptom, dafür taucht ein anderes auf. Oder mal habe ich die Symptome, ein anderes Mal in einer ganz ähnlichen Situation nicht; z.B. Rückenschmerzen auf dem Bürostuhl, aber nicht beim Reiten....</p>		
<p>Kindheitsverletzungen: In meiner Kindheit gab es Verletzungen meiner Grundbedürfnisse nach Bindung/Sicherheit/Nahrung und nach authentischer Selbstentfaltung. Ich durfte nicht bedingungslos ich sein, musste mich anpassen und Gefühle wie Wut und Ärger unterdrücken.</p>		
<p>Verletzungen im Erwachsenenleben: In meinem Leben gibt es aktuell Verletzungen meiner Grundbedürfnisse. Ich kann aus welchen Gründen auch immer meine gerechtfertigten Gefühle nicht zeigen. Es entsteht eine reale oder empfundene Situation von «In-der-Falle-Sitzen».</p>		
<p>Ich habe oder hatte Stress erzeugende Lebensereignisse: Die Lebensereignisse, welche uns statistisch gesehen am meisten zusetzen können, sind (zutreffende Begriffe markieren): Todesfälle von Bezugspersonen, Partnern, Kindern, Eltern, Einsamkeit, Umzüge, Missbrauch, Veränderung der Familiensituation (zum Beispiel Trennung, Auszug der Kinder), Stellenverlust, Arbeitslosigkeit, Verlust der sozialen Position, Mobbing, zwischenmenschliche Konflikte, Arbeitsstress (Überforderung, geringe Einflussnahme), Älterwerden. Ergänzungen:</p>		

Der Beginn meiner Symptome hat einen zeitlichen Zusammenhang mit einem stressvollen Ereignis oder mit dem Erinnertwerden an ein früheres stressvolles Erlebnis (z.B. durch eine Begegnung, eine Ähnlichkeit der Situation, einen Jahrestag...)		
Kernthematik erkennbar: In meinem Leben besteht eine oder mehrere der folgenden Kernthematiken, an welche ich immer wieder schmerzlich herangeführt werde:		
• Verlust/Verlassenheit/Einsamkeit		
• Missbrauch/Verwahrlosung/Vernachlässigung		
• Nicht-Hineinpassen/Gehänseltwerden		
• hoher Erwartungsdruck/Perfektionszwang		
• Minderwertigkeit/nicht genug sein		
• Liebe/Anerkennung muss verdient werden		
• Wut/Vorbehalte gegenüber anderen		
• Unsicherheit/jemand anders sein wollen		
Zwischen diesen Kernthematiken und meinen Symptomen ist (vielleicht erst jetzt im Nachhinein) ein Zusammenhang erkennbar .		
Aus irgendwelchen Gründen kann ich mir selber nicht treu sein und muss meine authentischen Bedürfnisse zurückstellen (evtl. notieren, welches diese Gründe sind)		
Sinnhaftigkeit der Symptome: Die Charakteristik meiner Symptome enthält bei offener Betrachtung Hinweise auf ihre Hintergründe. Das, wozu mich die Symptome zwingen, oder das, wovon sie mich abhalten, ergibt für mich persönlich einen Sinn. (evtl. notieren: Wozu sagt mein Körper Nein, wozu mein Verstand nicht Nein sagen kann, aber Nein sagen sollte? Wozu sagt mein Körper Ja, wozu ich nicht Ja sagen kann, aber Ja sagen sollte?)		
Der Fragebogen «versteckter Stress» legt nahe, dass solcher Stress bei mir vorhanden ist.		
Fazit: Das Bearbeiten dieses Fragebogens und das Reflektieren über die erwähnten Merkmale gibt mir ein sicheres Gefühl, dass das Thema «unpassende Mindsets» auf mich zutrifft.		

Weitere Notizen

Meine Persönlichkeitsmerkmale:

Problematische Kindheitserfahrungen:

Beschreibung wichtiger Bezugspersonen (Vater, Mutter...):

Alter	Stress auslösende Erlebnisse, Triggerereignisse	Ausgelöste Emotionen, Kernthemen. Welche «Lehre» hat sich möglicherweise in mein Gehirn eingepägt?	Symptome, welche möglicherweise damit in Zusammenhang stehen