



Kennen sie diese Situationen?

- ⊗ Ihre Gedanken sind vorwiegend mit Themen aus der Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt
- ⊗ Der Inhalt ihrer Gedanken ist in der Regel belastend oder allgemein eher negativ
- ⊗ Sie haben immer wieder das Gefühl „falsch“ zu sein oder nicht in diese Gesellschaft hinein zu passen
- ⊗ Sie haben Schwierigkeiten damit, sich abzugrenzen
- ⊗ Die Berichte in den Tageszeitungen oder im Radio ziehen sie stimmungsmässig total runter
- ⊗ Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken fällt ihnen enorm schwer
- ⊗ Sie nehmen Stimmungen Anderer sehr gut wahr / werden von Gefühlen Anderer überrollt oder richtiggehend eingenommen
- ⊗ Sie nehmen sich nicht sonderlich wichtig, wollen auf keinen Fall egoistisch sein
- ⊗ Sie träumen nachts oft sehr intensiv / erinnern sich nicht an die Träume, erwachen morgens erschöpft und gerädert
- ⊗ Es passiert ihnen, dass sie sich rasch selber abwerten / sich nicht ernst nehmen
- ⊗ Dem „Frieden zuliebe“ schweigen sie oder tun Dinge / übernehmen im Job Arbeiten, die sie eigentlich überfordern
- ⊗ Immer wieder fühlen sie sich schlecht nach dem Kontakt zu Mitmenschen- die Stimmung ist im Keller oder sie werden von Unwohlsein oder gar Schmerzen geplagt
- ⊗ Sie zweifeln an ihrer Daseinsberechtigung auf dieser Erde
- ⊗ Sie wissen zwar, dass sie einen Körper haben, nehmen diesen aber meist nur dann wahr, wenn er schmerzt, es ihnen unwohl ist oder wenn etwas nicht „funktioniert“
- ⊗ Sie sind immer wieder von Beschwerden geplagt, deren Ursache man trotz unzähliger ärztlichen Abklärungen nicht finden kann
- ⊗ Immer wieder haben sie den Eindruck, dies oder jenes tun oder erledigen zu **müssen**