

## Arbeitsblatt 2

### Woran hakt es bei mir?

Name und Datum: \_\_\_\_\_

Hier finden Sie jeweils drei Aussagen, die typischerweise auf eine Störung im jeweiligen Funktionsbereich hinweisen. Trifft auch nur eine dieser Aussagen auf Sie zu, sind die entsprechenden Kapitel dieses Buchs für Sie besonders interessant. Kreuzen Sie gegebenenfalls an:

#### Wahrnehmung:

- Ich bin oft zerstreut und komme mit der Arbeit schlecht voran.
- Ich wurde schon mehrfach gescholten, weil ich Absprachen vergessen habe.
- Ich fühle mich in meiner gewohnten Umgebung oder sogar in meinem Körper jetzt manchmal fremd und unvertraut.

Siehe besonders Kapitel 4, 5 und 6.

#### Gefühle:

- Ich bin häufig niedergeschlagen oder gereizt.
- Ich habe mehr Ängste als früher.
- Meine Stimmung kommt leicht ins Kippen, und ich kann oft kaum die Tränen zurückhalten.

Siehe besonders Kapitel 7, 8, 9 und 10.

## **Körper:**

- Ich habe mehrfach pro Woche Ein- und Durchschlafstörungen.
- Mein altes Leiden (zum Beispiel Magen, Rücken, Haut, Unterleib, Bewegungsapparat) bereitet mir wieder starke Beschwerden.
- Ich esse zu viel.

Siehe besonders Kapitel 11, 12, 13, 14 und 15

## **Denken:**

- Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
- Ich werde oft von Erinnerungen an das Schock-Ereignis heimgesucht, sogar im Traum.
- Ich grübele jetzt öfter über düstere Themen nach, zum Beispiel wie schlecht die Welt ist oder was ich falsch gemacht habe.

Siehe besonders Kapitel 16, 17, 18 und 23

## **Verhalten:**

- Ich habe mich zurückgezogen und reagiere auch auf Kontaktversuche meiner Umgebung eher abweisend.
- Ich schiebe wichtige Dinge vor mir her, statt sie zu erledigen.
- Ich fange alles Mögliche an, verzettele mich dann aber und bringe nichts richtig zu Ende.

Siehe besonders Kapitel 19, 20, 21, 22 und 23