

Arbeitsblatt 6

Checkliste Wahrnehmungsstörungen

Name und Datum: _____

Lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie die an, die **AKTUELL DEUTLICH** auf Sie zutreffen:

- Leute beschweren sich, dass ich sie übersehen hätte.
- Nach einem wichtigen Gespräch mit meinem Chef / Arzt / Anwalt konnte ich mich nachher kaum an den Inhalt erinnern.
- Die Leute schnicken mit den Fingern oder rufen Hallo, um meine Aufmerksamkeit zu wecken.
- Manchmal fühlt sich mein Zuhause oder sogar mein eigener Körper plötzlich fremd und unvertraut an.
- Ich verlege häufig Kleinteile wie Schlüssel, Lesebrille, Küchenmesser oder finde im Kühlschrank die Butter nicht.
- Ich werde mit meiner Arbeit nicht fertig, obwohl ich fortwährend damit zugange bin.
- Mir passieren vermehrt Missgeschicke wie ein Schnitt in den Finger, oder dass ich Sachen runterschubse.

- Man wirft mir vor, dass ich Abmachungen nicht einhalte, dabei war meiner Meinung nach gar nichts vereinbart.
- Nach dem Mittagsschlaf bin ich wie weggetreten und für den Rest des Tages zu nichts zu gebrauchen.
- Ich wundere mich, dass eine Autofahrt schon vorbei ist, oder dass mein Glas oder Essteller schon leer ist.
- Ich erschrecke über alltägliche Geräusche wie das Gurgeln der Kaffeemaschine oder Motorenlärm.
- Mir unterlaufen vermehrt Flüchtigkeitsfehler, und es gab deshalb schon Krach im Job.

All diese Aussagen deuten auf Wahrnehmungsstörungen hin – die Wahrnehmung ist verzerrt oder im Vergleich zur Norm reduziert.

Auswertung:

0 - 1 Kreuz: Ihre Wahrnehmung ist in Ordnung.

2 - 4 Kreuze: Ihre Wahrnehmung spielt Ihnen derzeit manchmal Streiche, so dass Abläufe nicht wie gewohnt funktionieren.

5 und mehr Kreuze: Sie haben deutliche Wahrnehmungsstörungen und sich bei verschiedenen Pannen vielleicht selbst schon gefragt, was mit Ihnen los ist.

Wenn Sie es mit Dissoziation zu tun haben, finden Sie im nächsten Kapitel viele Techniken, um Ihre Wahrnehmung zu trainieren. Davon können übrigens auch Menschen ohne dissoziative Problematik profitieren: Etwas mehr »Sehschärfe« ist nie verkehrt. Nicht umsonst trainieren wir heute alle unsere Achtsamkeit.