

Patientenfragebogen zur Bachblütentherapie

Ja Nein

1	Schlappmachen gilt nicht, sage ich mir fast täglich.		
2	Ich habe schon manches Opfer gebracht, nur um des lieben Frieden willen.		
3	In den letzten Tagen bin ich unterschwellig ängstlich, gerade sogar in Panik, aber ich weiß nicht warum.		
4	Besser man zeigt seine Verwundbarkeiten und Gefühle nicht nach außen.		
5	Es gibt Räume und auch Menschen, bei denen es mir oft ganz plötzlich unbehaglich oder unheimlich wird.		
6	Ich finde es ungerecht, dass das Leben mir vieles vorenthalten hat.		
7	Die Dummheit anderer Menschen macht mir zur Zeit sehr zu schaffen.		
8	Man wirft mir oft vor, ich müsste toleranter sein, weil ich sehr kritisch bin.		
9	Es machte mir schon in der Schule Spaß, anderen ihre Fehler nachzuweisen.		
10	Zur Zeit habe ich das Gefühl, dass ich mich stärker durchsetzen müsste und dass ich mich von anderen zu stark beeindrucken lasse.		
11	Das Nein sagen fällt mir schwerer als das Ja.		
12	Niemand darf etwas von meinen kleinen, heimlichen Lastern wissen.		
13	Wenn andere etwas von mir erwarten, spüre ich dieses sehr schnell. Ich kann dann nicht anders, als diese Erwartungen dann auch zu erfüllen.		
14	Schon als Kind tat ich oft etwas anderes als ich eigentlich wollte, nur aus reiner Gutmütigkeit.		
15	Ich bin mir zur Zeit nicht sicher, ob ich mit meiner eigenen Meinung richtig liege.		
16	Es gibt viele Standpunkte, viele Meinungen. Deshalb fühle ich mich häufig gezwungen, meine Meinung und Entscheidungen zu ändern.		
17	Ich überbewerte die Meinung anderer, weil ich meiner eigenen Urteilsfähigkeit nicht ganz traue.		
18	Bei Klassenarbeiten in der Schule habe ich häufiger etwas durchgestrichen (und korrigiert) aus reiner Unsicherheit. Dafür aber etwas Falsches hingeschrieben.		
19	Ich befürchte auszuflippen oder durchzudrehen.		
20	Mein eigenes Denken kann mir oft richtig Angst machen.		
21	Wenn ich einmal die Kontrolle über mich verliere, dann ist meine Umwelt sehr stark überrascht.		
22	In meiner Kindheit verlangten die schlimmen Impulse viel Selbstbeherrschung.		
23	Ich weiß nicht, warum bestimmte Dinge in letzter Zeit immer wieder misslingen.		
24	Die Schwächen von anderen Menschen fallen mir sofort ins Auge.		
25	Meine Bekannten sagen mir häufig, dass ich immer wieder die gleichen Fehler mache.		
26	Ich hatte Lernschwierigkeiten in den ersten Schulklassen.		
27	Weil ich für andere nur das Beste möchte, tut es mir sehr weh, dass ich jetzt missverstanden werde.		
28	Auf indirektem Wege erreiche ich meine Ziele lieber.		

Patientenfragebogen zur Bachblütentherapie

Ja Nein

29	Ich glaube, viele Menschen tun nichts ohne zu überlegen, was für sie dabei herauspringt.		
30	Schon als Kind habe ich Tricks benutzt, um etwas zu erreichen, was ich mir in den Kopf gesetzt habe.		
31	Ich bin mit meinen Gedanken zur Zeit häufig ganz woanders - nur nicht da, wo diese sein sollten.		
32	Meine Mitmenschen werfen mir oft vor, dass meine Gedanken und mein Denken nur um meine Probleme und Sorgen kreisen.		
33	Bei mir steht die Phantasie an erster Stelle, so dass die Alltagsdinge in den Hintergrund geschoben werden.		
34	Als Kind war ich nachts oder auch am Tag zuweilen - Schlafwandler.		
35	Zur Zeit lasse ich mich in wichtigen Situationen sehr von Kleinigkeiten ablenken und irritieren.		
36	Oft habe ich das Gefühl, mich äußerlich und auch innerlich von etwas reinigen zu müssen.		
37	Bei mir muss alles seine Ordnung haben, dabei kommt es aber immer wieder vor, dass ich mich in Kleinigkeiten verzettele.		
38	Gern habe ich meiner Mutter als Kind beim Putzen und Aufräumen geholfen.		
39	Ich fühle mich von vielen Verantwortungen überfordert und weiß jetzt nicht mehr, wo ich anfangen soll.		
40	Ich weiß was ich kann, trotzdem zweifle ich oft total an meinen Fähigkeiten.		
41	Weil ich andere Menschen nicht gerne hängen lasse, neige ich dazu, mich selbst kräftig zu übernehmen.		
42	Verantwortung hat in meiner Erziehung eine große Rolle gespielt.		
43	Grundsätzlich bin ich erst einmal skeptisch.		
44	Ich müsste mehr Verankerungsgefühl, Gottvertrauen und mehr Zuversicht haben, sagen mir meine Mitmenschen.		
45	In unserer Familie waren Pessimismus und Skepsis stark vertreten.		
46	Immer wieder gerate ich in die gleichen Schwierigkeiten.		
47	Man soll die Hoffnung nicht aufgeben. Dies ist eine Aussage, die mir sehr schwer fällt, innerlich zu glauben.		
48	Ich habe ziemlich resigniert was die Zukunft anbelangt.		
49	Schon in meiner Kindheit wurde ich von Menschen umgeben, die viel mit chronischen Krankheiten zu tun hatten / ich selbst hatte.		
50	Ich bin zur Zeit so sehr mit mir beschäftigt, dass ich für die Probleme anderer kaum noch eine Antenne habe.		
51	Ich habe einen inneren Drang, oft mit vielen oder jedem über mich zu sprechen.		
52	Ich bin ziemlich mutlos und wage nicht mehr zu hoffen, dass sich meine Situation ändern wird.		
53	Früher habe ich überall mitgeredet, nur so, egal ob ich etwas davon verstand - einfach nur so, um dabeizusein.		
54	Ich bin in meinen Gefühlen sehr stark verletzt, so dass ich Schwierigkeiten habe, nun damit fertig zu werden.		

Patientenfragebogen zur Bachblütentherapie

Ja Nein

55	Sehr oft schlagen meine positiven Gefühle in das krasse Gegenteil um, wenn ich enttäuscht werde.		
56	Bestens vertraut sind mir Gefühle der Rache, Eifersucht oder Schadenfreude.		
57	Schon früher konnte ich sehr oft jähzornig und sehr wütend werden.		
58	Ich hänge in Gedanken noch sehr oft an Ereignissen der Vergangenheit.		
59	Ich bin sehr häufig mit meinen Gedanken in der Vergangenheit.		
60	Wie schöne wäre es, Vergangenes wieder ungeschehen machen zu können; diesen Gedanken habe ich sehr oft.		
61	Meine Erinnerungen an meine Kindheit sind geringer als bei vielen anderen Menschen.		
62	Mir fehlt verstandesmäßig Spannkraft, um meine Alltagspflichten mit Schwung zu erledigen.		
63	Schon morgens beim Erwachen zweifle ich daran, die täglichen Anforderungen nicht bewältigen zu können. Wenn ich aber eine Zeit auf bin, wird es besser.		
64	Ich glaube immer, alles wäre mir zu viel, aber irgendwie schaffe ich es doch wieder.		
65	Schon früher habe ich bei mir festgestellt, dass ich ohne Stimulanzen wie Kaffee, Tee oder ähnliches nicht richtig meinen Tag beginnen konnte.		
66	Ich reagierte zur Zeit gereizter und ungeduldiger als es sonst meine Art ist.		
67	Menschen um mich herum wissen, dass ich sehr schnell hoch gehe, aber mein Zornausbruch genau so schnell wieder vergeht.		
68	Ich konnte schon als Kind durch innere Unruhe nicht lange auf einem Stuhl sitzen.		
69	Ich habe zur Zeit wenig Selbstvertrauen und fühle mich dadurch anderen unterlegen.		
70	Da ich sehr müde bin, kann ich mich auch nicht mehr zu Dingen aufraffen, die mir sonst viel Spaß gemacht haben.		
71	Schon als Kind träumte ich oft mit offenen Augen und war nie ganz da.		
72	Bekannte werfen mir vor, dass ich für eine Idee häufig sehr fanatisch oder stark begeistert reagiere.		
73	Mir selbst treu zu bleiben - auch gegen die Widerstände anderer, ist etwas, was ich noch lernen muss.		
74	Oft weiß ich schon im Voraus, dass ich etwas nicht schaffen kann und versuche deshalb viele Dinge nicht.		
75	Im Vergleich zu meinen Mitschülern fühlte ich mich in der Schule oft als Versager.		
76	Ich habe eine oder mehrere Ängste, die ich genau benennen kann.		
77	Ich bin sehr empfindlich, ängstlich und auch oft schüchtern.		
78	Schon als Kind taten mir bestimmte Geräusche und auch grelle Farben oft auch körperlich weh.		
79	Ich fühle mich melancholisch und vom normalen Leben abgetrennt - ich weiß allerdings keine Gründe dafür.		
80	Ich traue mir selbst nicht zu, was ich an anderen Menschen bewundere.		

Patientenfragebogen zur Bachblütentherapie

Ja Nein

81	Hin und wieder überfällt mich ohne irgendwelche Gründe eine Schwermut, erfahrungsgemäß verschwindet diese aber genau so wie sie gekommen ist.		
82	Wenn ich vor fremden Menschen sprechen soll, werde ich verlegen.		
83	Ich fühle mich wie ein Kämpfer auf verlorenem Posten, der trotzdem weiter kämpft.		
84	Ich habe oft das Gefühl, für die Fehler anderer mit verantwortlich zu sein.		
85	Andere meinen, dass ich mich zu sehr abrackere und zuviel arbeite.		
86	In unserer Familie galt es als etwas Selbstverständliches, durchzuhalten und das, was man angefangen hatte, auch zu Ende zu bringen.		
87	Zur Zeit bin ich mit meiner körperlichen Kraft total am Ende - seelisch völlig erschöpft.		
88	Ich neige dazu und habe das Gefühl, ein Genießer der Traurigkeit zu sein.		
89	In meinem Leben haben sich schon immer Phasen großer Leistungsfähigkeit und extremer Erschöpfungszustände abgewechselt.		
90	Ich muss an mir feststellen, dass ich schneller erschöpft und müde bin, als meine Mitmenschen.		
91	Es gibt eine Sache, die ich mir nicht richtig verzeihen kann.		
92	Es gab Menschen in meiner Familie, die zur Schwermut neigten.		
93	Oft habe ich das Gefühl der inneren Leere und der Teilnahmslosigkeit.		
94	Wenn ich nicht in Ordnung bin, z. B.: krank, deprimiert oder auch erschöpft, habe ich immer das Gefühl, mich bei meinen Mitmenschen entschuldigen zu müssen.		
95	Ich mache mir zur Zeit große Sorgen um einen mir nahestehenden Menschen.		
96	Dass ich in einigen Lebensbereichen zu viel tue, weiß ich, und dadurch andere mit meiner Dynamik sehr oft überrolle.		
97	Ich befürchte immer gleich das Schlimmste, wenn jemand in meiner Familie krank wird.		
98	Ich neigte schon als Kind dazu, schnell ein schlechtes Gewissen zu bekommen.		
99	Mit meinen Angehörigen war ich als Kind so stark verbunden, dass ich ihre Nöte miterlebte, als wären es meine eigenen gewesen.		
100	Ich befinde mir zu Zeit in einer Situation, die mich in eine große Angst versetzt.		
101	Es ist möglich, dass ich mich von mir nahestehenden Menschen noch nicht richtig innerlich gelöst habe z. B. : Partner, Eltern, Kinder o. ä.		
102	Häufig gerate ich in panische Angstzustände, die dann oft zu Atembeschwerden oder feuchten Händen, Durchfall und auch Herzklopfen führen können.		
103	Ich bin entmutigt und auch deprimiert, weil vieles anderes gelaufen ist, als ich es erwartet habe.		
104	Mein schwaches Nervenkostüm hatte ich schon von Kindheit an.		
105	Zur Zeit versage ich mir manches, was ich gerne möchte.		

Patientenfragebogen zur Bachblütentherapie

Ja Nein

106	Sehr oft sind Anlässe vorhanden, die mich innerlich stark in Panik versetzen.		
107	Ich bin sehr streng zu mir und erlebe dadurch, dass ich mir deshalb auch vieles verbiete.		
108	Mein Leben ist nach festen Prinzipien aufgebaut.		
109	Gedanklich werde ich zur Zeit zwischen zwei Möglichkeiten hin- und hergerissen, möchte aber die Entscheidung alleine finden.		
110	Meine Stimmungen und meine Balance wechseln schneller, als es bei anderen Menschen üblich ist.		
111	Schon als Kind schwankten meine Gefühle zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt.		
112	Ich habe etwas Schockierendes erlebt, aber noch nicht verkraftet.		
113	Zuweilen belächeln mich meine Freunde wegen meiner strengen Lebensprinzipien.		
114	Wie ein Hammerschlag trifft mich oft die Unverfrorenheit mancher Menschen und verschlägt mir fast die Sprache.		
115	Ich träume heute noch von zum Teil schon Jahre zurückliegenden Schockerlebnissen.		
116	Ich bin in einer ausweglosen Lage und weiß jetzt nicht mehr weiter.		
117	Oft verliere ich immer wieder mein inneres Gleichgewicht, weil ich zu schnell auf äußere Reize anspreche.		
118	Ich glaube, kein Mensch kann mir noch helfen. Es ist ein Gefühl vorhanden, als wenn ich mit dem Rücken an der Wand stehen würde.		
119	Ich werde unschöne Erlebnisse und Gefühle innerlich schwer los. diese klingen auch oft noch lange in mir nach.		
120	Ich muss feststellen, wenn ich auf mein Leben zurückblicke, dass ich immer wieder in Grenzsituationen seelischer Art geraten bin.		
121	Zur Zeit übertreibe ich meinen Einsatz und kann mich deshalb kaum noch entspannen.		
122	Ich habe oft das Gefühl, mein Verstand ist total überreizt.		
123	Schon als Schulkind musste ich immer alles 150 % machen, sonst fühlte ich mich nicht wohl.		
124	Ich bin ein Mensch, der öfter als andere an die Grenzen seiner seelischen Belastungsfähigkeit gerät.		
125	Zur Zeit habe ich Probleme mit Befehlen und Gehorchen.		
126	In der Regel setze ich mich mit meiner Meinung immer durch - aber in der Regel habe ich immer Recht.		
127	Es gibt Menschen, die sind so anmaßend, dass ich lieber das Gegenteil tun würde - unabhängig davon, ob sie Recht haben oder nicht.		
128	In meiner Jugend übernahm ich meistens die Führung und bewahrte auch in Krisensituationen oft eine kühlen Kopf.		
129	Es gibt Hinweise und Zeichen, dass ich in eine neue Lebensphase eintrete.		
130	Immer wieder lasse ich mich bei meinen eigene Grundsätzen von anderen beeinflussen oder auch verunsichern.		

Patientenfragebogen zur Bachblütentherapie

Ja Nein

131	Schon früh war ich in vielen Dingen anders und eigenständiger als meine sonstige Umgebung.		
132	Ich habe oft den starken Wunsch, mich von etwas zurückzuziehen.		
133	Da es mir schwer fällt, mich spontan in einer Situation oder in einem Gespräch mit einzuschalten, halte ich mich eher zurück.		
134	Wenn ich mit anderen Menschen zu tun habe, bemühe ich mich nach Möglichkeit um eine gewisse Distanz.		
135	Schon früh habe ich versucht, allein zurecht zu kommen, nur um andere nicht um Hilfe bitten zu müssen.		
136	Zur Zeit kann ich die mich verfolgenden Gedanken und Bilder nicht abstellen.		
137	Immer und immer wieder werden von mir gedanklich unangenehme Ereignisse durchgespielt, ohne dass ein Ergebnis dabei herauskommt.		
138	Ich bin bestimmten Umständen machtlos ausgeliefert.		
139	Weil mir so viele Gedanken durch den Kopf gingen, habe ich früher oft schlecht einschlafen können.		
140	Ich habe so viele Möglichkeiten vor mir, das ist unbefriedigend, so dass ich mich für nichts entscheiden kann.		
141	Tief innerlich bin ich mit mir unzufrieden, weil ich meinen Platz im Leben noch nicht finden konnte.		
142	In unbefriedigte Situationen gerate ich immer wieder, weil ich mich innerlich nicht festlegen will.		
143	Mich für einen Beruf zu entscheiden, ist mir ausgesprochen schwer gefallen.		
144	Obwohl eigentlich alles in Ordnung ist, fühle ich mich energielos, apathisch und völlig ausgelaugt.		
145	Wenn andere langsam sind, macht mich das ganz kribbelig. Darum arbeite ich am liebsten allein.		
146	Man muss sich in sein Schicksal fügen. So hat es mich das Leben gelehrt.		
147	Ausgesprochen schwierig waren die Umstände meiner allerfrühesten Kindheit und auch die meiner Geburt.		
148	Als Kind hatte ich nachts häufig merkwürdige Alpträume und unerklärliche Ängste.		
149	Ich bin verbittert, weil ich mich als Opfer ungerechter Umstände fühle.		
150	Oft kommt in mir ein unbestimmtes Gefühl von Angst hoch, ohne dass ein bestimmter Grund vorhanden ist.		
151	Das Schicksal oder auch Karma hat mir übel mitgespielt.		
152	Soweit wie möglich überspiele ich meine inneren Probleme und Sorgen durch eine äußere Haltung von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit.		