

## Psychotherapie Selbsttest\*

Wenn einer oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen, wäre es sinnvoll, ein psychotherapeutisches Erstgespräch zu vereinbaren:

- Sie haben Schmerzen oder andere körperlichen Beschwerden, ohne dass die Ursache medizinisch feststellbar ist.
- Seit längerer Zeit halten Sie sich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln aufrecht.
- Ohne ersichtlichen Grund bekommen Sie rasend Herzklopfen und Angst, dass Sie sterben müssen.
- Sie haben Ängste, die Sie belasten oder einschränken
- Es plagen Sie oft Gedanken, über die Sie mit niemanden zu sprechen wagen.
  
- Es plagen Sie massive Scham- und Schuldgefühle.
- Sie fühlen sich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Sie sind oft niedergeschlagen und haben keine Freude am Leben.
- Sie denken manchmal an Selbstmord und/oder Ihr Leidensdruck ist so groß.
- Sie befinden sich in einer belastenden Umbruchsituation, die schwer zu bewältigen ist.
  
- Sie leben in einer Beziehung, die Sie sehr belastet.
- Sie fühlen sich durch Ihre Kinder dauerhaft überfordert.
- Sie haben einen unerfüllten Kinderwunsch und leiden darunter.
- Sie haben wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen.
- Sie sind süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.
  
- Sie fühlen sich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun.
- Sie kommen mit Ihrer Sexualität nicht zurecht.
- Sie möchten sich selber besser kennen lernen.
- Sie möchten verstehen, warum sie in bestimmten Situationen immer das gleiche (störende) Verhaltensmuster zeigen.
- Sie wünschen sich mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in Ihrem Leben.

\*Quelle: angelehnt an den Selbsttest des ÖBVP - Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie