NICHT DENKEN, SONDERN MACHEN!

ZUVERSICHT IST EINE WICHTIGE GRUNDEINSTELLUNG AUF DEM WEG ZUR GESUNDUNG

Oft wird mir die Frage gestellt, was erfolgreiche Menschen eigentlich anders machen. Erfolgreiche und glückliche Menschen stellen sich selten die Frage, ob etwas machbar ist oder nicht. Sie versuchen es einfach, auch wenn sie damit scheitern könnten. Wir unterliegen in der heutigen überinformierten Gesellschaft allzu oft der Gefahr des „Zerdenkens“. Wenn eine Entscheidung vor dir liegt, stell dir selbst die einfache Frage, mit was du besser leben könntest:

1. **Es nicht machen und dich immer fragen, wie dein Leben aussehen würde, wenn du es versucht und geschafft hättest.**
2. **Es zu probieren, gegebenenfalls damit scheitern, aber dafür den Rest deines Lebens wissen, dass du nichts unversucht gelassen hast.**

»Wer wagt, kann verlieren.
Wer nicht wagt, hat schon verloren.«

Zitat Bertolt Brecht

Fragebogen zur Zuversicht:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- Ich habe im Leben viele Fehlentscheidungen getroffen
- Ich hatte in der Schule auffällige Lernschwierigkeiten
- Ich wechsle oft meine Freundschaften
- Ich bin oft durch körperliche Schwächen aufgefallen
- Ich fühle mich anderen gegenüber geistig unterlegen
- Ich bin feige
- Ich bin nachlässig und schlampig
- Ich ziehe mich oft zurück
- Ich bin ungeschickt
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin eifersüchtig
- Ich bin unselbstständig
- Ich habe Angst vor dem Alleinsein
- Ich habe Angst vor der Dunkelheit
- Ich habe Schwierigkeiten mit meiner Geschlechtsrolle
- Ich habe auffällige störende Geschlechtsmerkmale
- Ich habe Probleme mit dem anderen Geschlecht
- Ich bin sexuell wenig aufgeklärt
- Ich bin ein unerwünschtes Kind
- Ich kann nicht fehlerlos sprechen
- Ich klammere mich an eine oder wenige Bezugspersonen
- Ich habe Minderwertigkeitskomplexe
- Ich neige dazu egoistisch zu sein
- Ich bin sehr empfindlich
- Ich bin gierig auf materielle Werte
- Ich bin allem Neuen gegenüber sehr vorsichtig
- Ich klammere mich an das Gewohnte
- Ich habe bettgenäßt
- Ich wurde viel geneckt und ausgelacht
- Ich leide unter nervösem Nägelbeissen
- Ich neige zum Stehlen
- Ich habe Stuhlschwierigkeiten und Verstopfung
- Ich neige zu sexuellen Triebhandlungen
- Ich neige zur Tier- und Menschenquälerei
- Ich habe einen hohen Geltungsdrang
- Ich bin machtbesessen
- Ich bin geizig
- Ich bin oft entmutigt
- Ich komme oft zu spät
- Ich bin übergenau
- Ich bin vor Terminen sehr aufgeregt
- Ich verliere im Alltag viele Sachen
- Ich vergesse oft und schnell
- Ich vertrödle viel Zeit
- Ich bin faul
- Ich bin unkonzentriert
- Ich bin arrogant
- Ich bin sehr nörglerisch kritisch
- Ich bin gleichgültig
- Ich bin sehr ehrgeizig
- Ich halte mich für unbegabt
- Ich muss mir alles bitter erkämpfen
- Ich hatte viele Kinderkrankheiten
- Ich war bisher oft krank
- Ich erlebte viele schmerzliche Verluste durch Tod
- Ich bin emotional oft zu kurz gekommen
- Ich will in Beziehungen sehr dominant sein
- Ich weine häufig
- Ich habe grosses Selbstmitleid
- Ich missachte andere oft
- Ich lache andere oft aus
- Eine Lüge ist mir recht, wenn sie mir hilft
- Ich lasse mich nicht gerne binden
- Ich verliere mich oft in Phantasien
- Ich habe Tagträume
- Ich bin untertags sehr müde
- Ich hänge sehr an alten Konflikten und Streitigkeiten
- Ich kann schlecht verzeihen
- Ich bin grundsätzlich pessimistisch
- Ich habe Angst vor der Zukunft
- Ich habe Sorge, die Kontrolle über mich zu verlieren
- Ich bin passiv und zurückhaltend
- Ich neige zur Isolierung
- Ich habe abergläubische Vorstellungen
- Ich laufe vor Schwierigkeiten davon
- Ich fange vieles an, ohne es zu beenden
- Ich bin unsicher
- Ich habe den Glauben an mich selber verloren
- Ich neige zu kindischem und komischem Verhalten
- Ich empfinde mich häßlich
- Ich bin auffallend schön und eitel
- Ich habe oft Selbstverletzungsgedanken
- Ich achte sehr auf mein Äusseres
- Gut ist für mich nicht gut genug
- Ich bin geldgierig
- Ich fürchte mich vor schwerer Krankheit
- Ich fürchte mich vor errerbten Krankheiten
- Ich bin herrschsüchtig

AUSWERTUNG:

‹110 Punkte: Sie scheinen relativ glückliche und befriedigende Entscheidungen zu treffen

›220 Punkte: Versuchen Sie zu ergründen, was Ihnen den Zugang zum Alltagsglück verwehrt. Eine Gesprächstherapie könnte Ihnen hier deutlich dabei helfen

›330 Punkte: : Ihre Zuversicht ist wahrscheinlich sehr gering und Sie sollten sich fachärztliche Hilfe holen

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse ***gruber@prosalus.info*** oder telefonisch unter ***0474 409344*** direkt an mich gerichtet werden.

Dr. Rudolf Gruber