iZen® - MentalCheck

Testen Sie selbst Ihre psychische Gesundheit. Lassen sich bei Ihnen bereits erste Anzeichen für Burnout, Depression, Angstzustände oder eine der vielen möglichen Persönlichkeitsstörungen erkennen? Machen Sie den **iZen® - MentalCheck für sich selbst** oder **testen Sie Ihre Mitmenschen** um rechtzeitig vorbeugen zu können, indem Sie entweder zum Arzt oder Psychologen gehen oder Störungen bei Freunden oder Mitarbeitern entdecken können. Helfen Sie sich selbst oder anderen!

(Diese Tests ersetzen NICHT die ärztliche Diagnose und können lediglich einen Verdacht auf die jeweilige psychische Störung liefern. Suchen Sie auf jeden Fall professionellen Rat, wenn Sie sich nicht wohl fühlen!)

Das Systemprogramm „iZen® - für denkende Menschen“ (Buch, Audio, Website, FaceBook-Dialog, Kurse, Lesungen) kann Ihnen über manches Problem im Alltag hinweg helfen und zu einer glücklicheren Lebensführung anleiten. Fachärztliche Therapie kann es nicht ersetzen!

➔ **Fragebogen „Generalisierte Angststörung“**

Zählen Sie die JA-Antworten:

Leiden Sie öfter unter folgenden Symptomen?

- Herzrasen
- Schwitzen
- Zittern
- Mundtrockenheit
- Atemnot
- Engegefühl oder Kloß im Hals
- Schmerzen oder Druck in der Brust
- Übelkeit oder Magenbeschwerden
- Schwindel, Benommenheit, Ohnmachtsneigung
- Gefühl neben sich zu stehen
- Angst vor Kontrollverlust
- Hitzewallung, Kälteschaudern
- Taubheits- oder Kribbelgefühl
- Unvermittelter Spannungskopfschmerz
- Mehr als 2 mal monatlich Migräne

Leiden unter mehr als einem der folgenden Probleme?

- Unruhe oder Nervosität (häufig)
- Konzentrationsstörungen
- Übermäßige Reizbarkeit
- Einschlafstörungen
- Übertriebene Schreckhaftigkeit

- Quälendes Gedankenkarussell

Trifft eine der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Ich habe oft Sorge, dass einem Familienmitglied oder Freund ein Unglück passieren könnte?
- Ich denke mehr als die Hälfte des Tages an sorgenvolle Dinge.
- Ich habe mein Leben wegen Ängsten teilweise umgestellt (Vermeidung von Situationen).
- Ich trinke aus Unruhe zu oft Alkohol oder nehme Tabletten.
- Ich hatte schon Selbstmordgedanken (mehr als einmal).
- Ich habe wegen Ängsten Probleme im Beruf oder in der Partnerschaft.

Auswertung

Mehr als 6 JA-Antworten: Es besteht der Verdacht einer generalisierten Angststörung! Suchen Sie einen Arzt auf und erlernen Sie Entspannungstechniken unter kompetenter Anleitung

---

➔ **Fragebogen „Panikstörung“**

Beantworten Sie spontan und ohne großes Überlegen folgende Fragen und zählen Sie die JA-Antworten:

- Ich leide wiederholt seit einem Monat oder länger unter Angstanfällen.
- In öffentlichen Räumen sitze ich mit dem Rücken zur Wand.
- Ich vermeide manche Orte aus Angst vor Unruhe.
- Ich befürchte wieder eine Angstattacke zu bekommen.
- Oft denke ich eine körperliche Erkrankung zu haben, wie Herzinfarkt oder Magengeschwür oder einen bösartigen Tumor.
- Manchmal habe ich Angst die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden oder schlimmeres.
- Mehr als eine der folgenden Beschwerden treten oft gemeinsam auf: Herzrasen, Herzstolpern, Zittern, Schweißausbruch, Atemnot, Schmerzen oder Enge im Brustkorb, Schwindel, Sehstörungen.
- Die Angstanfälle steigern sich innerhalb Minuten hoch, manchmal ohne erkennbaren Grund.

Auswertung

Mehr als 4 JA-Antworten: Sie leiden vermutlich an einer Panikstörung. Suchen Sie einen Arzt auf und erlernen sie meditative Übungen.

➔ **Fragebogen „Depression“**

Bewerten Sie wie zutreffend die Fragen sind mit Noten von 1-6 (1=überhaupt nicht / 6=in sehr hohem Maße) und addieren Sie die Werte zu einer Summenzahl.

- Ich bin langsam im Verrichten von Dingen.
- Ich habe Interesse an Dingen verloren, die mir früher etwas bedeuteten.
- Meine Zukunft ist hoffnungslos.
- Beim Lesen kann ich mich schwer konzentrieren.
- Ich habe die Freude am Leben verloren.
- Ich kann mich schwer entscheiden.
- Ich bin traurig und unglücklich.
- Ich fühle mich als Versager.
- Ich fühle mich schuldig und sollte bestraft werden.
- Selbst bei positiven Ereignissen fühle ich mich oft niedergeschlagen.
- Ich bin oft ruhelos und unstet.
- Ich fühle mich wie eingesperrt.
- Ich habe in letzter Zeit ohne Absicht (Diät) deutlich zu- oder abgenommen.
- Auch kleine Aufgaben fallen mir schwer.
- Ich fühle mich leer.
- Ich habe Schlafstörungen (zu viel oder zu wenig Schlaf).
- Manchmal überlege ich WIE ich mich umbringen könnte.
- Dauernd bin ich müde, egal wie lange ich schlafe.

Auswertung

0-25 : vermutlich keine Depression

26-35: vermutlich leichte Depression ohne Behandlungsbedarf

36-45: vermutlich leichte Depression mit Handllungsbedarf (Meditation, Psychologe)

46-55: Symptome einer Depression. Arzt aufsuchen!

56-65: deutliche Depression. Suchen Sie einen Facharzt auf!

>65: eine schwere Depression. Dringend Facharzt aufsuchen!

➔ **Fragebogen „Zwangsstörung, zwanghafte Handlungen“**

Zählen Sie die JA-Antworten

- Wenden Sie viel Zeit zum Putzen der Wohnung auf?
- Haben Sie feste Rituale und benötigen deshalb länger für Körperpflege?
- Haben Sie Angst vor Bakterien/Viren/Giften oder Schmutz?
- Drängen sich Ihnen immer wieder unangenehme oder schreckliche Gedanken von Tod oder Krankheit auf?
- Haben Sie Angst aus Versehen jemanden im Straßenverkehr zu überfahren?
- Fürchten Sie Ihre Kinder oder den Partner versehentlich zu schaden?
- Haben Sie Angst davor eine schwere Krankheit zu bekommen (mehr als andere)?
- Fürchten Sie übermäßig Einbrüche oder Naturkatastrophen und sichern sich deshalb dementsprechend ab?
- Kontrollieren Sie Ihre Routinearbeiten immer wieder aus Angst vor Fehlern?
- Überprüfen Sie Lichtschalter, Wasserhähne, Elektrogeräte oder Handbremse mehrmals?
- Wiederholen Sie bestimmte Handlungen bis Sie ganz sicher sind, dass sie stimmen?

- Vermeiden Sie bestimmte Zahlen, Daten oder Namen?
- Ordnen Sie Gegenstände (Werkzeuge, Schreibtisch) perfekt nach einem bestimmten System?
- Fällt es Ihnen schwer, Gegenstände wegzuwerfen oder herzugeben?

Auswertung

0: vermutlich haben Sie keine zwanghaften Tendenzen

1-4: hier könnte bereits eine Zwangsstörung vorliegen. Lassen Sie sich beraten!

5-8: eine Zwangsstörung ist sehr wahrscheinlich. Suchen Sie einen Fachmann auf!

>8: eine ausgeprägte Zwangsstörung ist anzunehmen. Konsultieren Sie einen Facharzt oder Psychologen!

➔ **Fragebogen „Persönlichkeitsstörungen (Neurosen)“**

Es gibt keine exakte Grenze, ab der eine Störung vorliegt. Jeder hat diese Tendenzen zeitweise in seinem Leben. Jeder hat eine eigene Persönlichkeit und gewisse Eigenarten, die deshalb noch nicht krankhaft sein müssen. Es kommt vor allem auf den Leidensdruck an und in wie weit man im Alltag zurechtkommt, ob man von einer Störung spricht. Fragen Sie im Zweifelsfall einen Fachmann.

Antworten Sie mit JA oder NEIN, je nachdem, ob der Fragepunkt **mehr oder weniger zutreffend** ist. Merken Sie sich die Buchstaben, bei denen Sie mit JA geantwortet haben:

A. Hatten Sie schon öfters Probleme mit der Polizei wegen Gewaltanwendung, Einbrüchen oder Verkehrsdelikten und sind Sie schnell mit der Faust bei der Sache?

B. Sind Sie angespannt, ängstlich, haben Angst sich lächerlich zu machen und fürchten Zurückweisung? Ziehen Sie sich lieber zurück als von anderen beobachtet zu werden?

C. Ziehen Sie sich außergewöhnlich an, sind Single, wirken auf andere exzentrisch und abweisend, haben oft bizarre Gedanken und sehen Dinge, die nicht wirklich vorhanden sind?

D. Sind Sie ein zurückhaltender Einzelgänger, haben Sie immer wieder Tagträume, können Sie Gefühle kaum ausdrücken und arbeiten Sie am liebsten zurückgezogen und allein?

E. Wollen Sie gern im Mittelpunkt stehen, haben starkes Verlangen nach Aufmerksamkeit, drücken Ihre Gefühle theatralisch und übertrieben aus und provozieren gerne?

F. Sind Sie sehr misstrauisch, eifersüchtig, äußerst wachsam und fühlen sich von bösen Mitmenschen oft bedroht?

G. Sind Sie launisch, impulsiv, energiegeladen und oft aggressiv? Sind Sie oft von jemandem extrem begeistert und bald darauf sehr enttäuscht? Denken Sie immer wieder an Selbstmord, weil in Ihnen diese Leere ist oder haben Sie sich schon selbst absichtlich verletzt? Beruhigen Sie sich immer wieder mit Alkohol oder Tabletten?

H. Lassen Sie meist andere entscheiden, sind Sie ängstlich und trauen sich kaum etwas alleine zu? Haben Sie starke Angst verlassen zu werden und akzeptieren deshalb auch ungebührliches Verhalten Ihrer Freunde und Partner?

I. Empfinden Sie sich als einzigartig und jemand besonderes, der anderen meist überlegen ist? Genießen Sie oft Ihre Stärke und zeigen Sie Ihre Überlegenheit über andere gerne? Werden Sie von anderen oft für arrogant oder dominant gehalten?

J. Denken Sie oft ans Essen, zählen Sie Kalorien, wünschen Sie sich schlanker zu sein, essen Sie in Gesellschaft besonders wenig? Verspüren Sie oft einen Ekel vor jeglichem Essen oder haben Sie immer wieder regelrechte Fressanfälle? Erbrechen Sie manchmal absichtlich um zu viel Gegessenes loszuwerden? Treiben sie sehr viel Sport um schlank zu bleiben? Sind Sie unter 20 Jahre alt?

Auswertung

Wenn Sie die jeweilige Frage mit JA beantwortet haben, dann könnte dies auf eine entsprechende psychische Störung hinweisen:

A: Dissoziale oder antisoziale Persönlichkeitsstörung (PS)

B: Ängstlich vermeidende PS

C: Schizotypische PS

D: Schizoide PS

E: Histrionische (hysterische) PS

F: Paranoide PS (Verfolgungsängste)

G: Borderline PS

H: Abhängige PS

I: Narzistische PS

J: Essstörung

➔ **Fragebogen „Burnout“**

Burnout ist ein Kind unserer Zeit. Viel Arbeit allein ist hierfür nicht die Ursache, sondern die moderne Reizüberflutung, (Handy, E-Mail, TV, Arbeitsplatz, Familie), die ständige Verfügbarkeit durch heutige Kommunikationsmedien und das gestiegene Arbeitstempo. Auch unsere Vorfahren mussten den Existenzkampf führen und hart für ihren Lebensunterhalt arbeiten. Die genannten Faktoren jedoch sind erst in neuerer Zeit hinzugekommen und führen immer häufiger zu Burnout.

Belastungsfaktoren:

Bewerten Sie jede Frage mit den Noten 0-3 (0=praktisch nie, 1=wenig, 2=mittel, 3=häufig) und addieren Sie zu einer Summenzahl.

Leiden Sie unter oder stören Sie:

- Termin- und Zeitdruck
- Dienstreisen
- Ungenaue Anweisungen
- Verantwortung
- Konkurrenzkampf
- Unzufriedenheit mit Ihrem Aussehen
- Ärztliche Untersuchungen
- Misserfolge
- Schulden
- Menschenansammlungen
- Trennung von Familienmitgliedern
- Mangelnde Erholungszeiten
- Konflikte mit den Kindern
- Konflikte mit dem Partner
- Konflikte mit Freunden
- Schüchternheit
- Bewegungsmangel
- Zuviel Essen
- Hausarbeit

- Krankheiten bei sich oder in der Familie
- Autofahren in der Rush Hour
- Dauerndes Telefonklingeln
- Ärger mit Kunden
- Ärger mit dem Chef
- Ungerechtfertigte Kritik
- Informationsflut
- Lärm oder Schmutz
- Mobbing

Auswertung

0-30: Ihre Stressbelastung bewegt sich im unkritischen Bereich.

31-52: Sie sind noch im tolerablen Bereich der Anspannung, sollten sich aber um häufigere Ruhepausen kümmern und keinesfalls mehr Stress in Ihrem Leben zulassen.

>53: Ihre psychische Belastung ist zu hoch: Burnout wahrscheinlich!

Wenn Sie **einen Wert über 40 Punkte erreicht haben UND mehrere der folgenden Warnsymptome** aufweisen, müssen Sie dringend handeln (autogenes Training, Meditation, Stressreduktion, Arztbesuch, Erholungszeiten …) um nicht ernsthaften Schaden durch Burnout zu nehmen!

Warnsymptome:

- Herzrasen
- Schwitzen
- Zittern
- Mundtrockenheit
- Atemnot
- Engegefühl oder Kloß im Hals
- Schmerzen oder Druck in der Brust
- Übelkeit oder Magenbeschwerden
- Schwindel, Benommenheit, Ohnmachtsneigung
- Gefühl neben sich zu stehen
- Angst vor Kontrollverlust
- Hitzewallung, Kälteschaudern
- Taubheits- oder Kribbelgefühl
- Unvermittelter Spannungskopfschmerz
- Mehr als 2 mal monatlich Migräne
- Unruhe oder Nervosität (häufig)

- Konzentrationsstörungen
- Übermäßige Reizbarkeit
- Einschlafstörungen
- Übertriebene Schreckhaftigkeit