

FRAGEBOGEN

zur Stimmungsanalyse

(nach Julia Ross & Nathalie Camirand)

Es gibt zahlreiche **chemische Botenstoffe**, welche für die **Informationsübertragung** zwischen **Nervenzellen** im Gehirn und **dem gesamten Körper** zuständig sind. Sie beeinflussen Muskeln, Blutgefäße und die Hormonbildung, aber auch unseren mentalen Zustand, die Schmerzverarbeitung und unseren Schlaf. **Ein Mangel bildet eine direkte Ursache zahlreicher Gesundheitsprobleme und Beschwerden.**

Dieser Fragebogen hilft, mögliche Mängel zu erkennen.

Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten Sie sie wahrheitsgemäß.
Sie legen damit einen wichtigen Grundstein zu einer vollständigen und korrekten Anamnese.

Fragenblock 1

Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?

Mangel an Serotonin möglich.

- Neigen Sie dazu, negativ zu denken, das Glas halb leer, statt halb voll zu sehen?
- Haben Sie oft düstere und pessimistische Gedanken?
- Mögen Sie kein schlechtes Wetter oder leiden Sie an einer Winterdepression?
- Sind Sie häufig besorgt und verängstigt?
- Haben Sie ein geringes Selbstwertgefühl und mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen?
- Sind Sie eher selbstkritisch und fühlen Sie sich schnell schuldig?
- Fällt es Ihnen schwer, Ihrem Leben einen Sinn zu geben?
- Ist Ihr Verhalten häufig zwanghaft? Fällt es Ihnen schwer Veränderungen zu akzeptieren und flexibel zu sein?
- Sind Sie ein/e Perfektionist:in oder neigen sie zur Überkontrolle?
- Neigen Sie zu Computer-, Fernseh- oder Telefonsucht?
- Sind Sie gereizt, ungeduldig, ausfallend oder wütend?
- Sind Sie eher schüchtern und ängstlich?
- Werden Sie nervös oder bekommen Sie Panik bei Höhe, Flügen, geschlossenen Räumen, öffentlichen Auftritten, Spinnen, Schlangen, Brücken, Menschenmengen, beim Verlassen des Hauses oder in ähnlichen Situationen?
- Hatten Sie schon einmal Angstzustände oder Panikattacken (Herzrasen, Atembeschwerden)?
- Leiden Sie an einer Tic-Störung (Gesicht oder Körper) oder am Tourette-Syndrom?

- Leiden Sie unter PMS oder sind Sie durch die Menopause launisch (Tränen, Wut, Depression)?
- Hassen Sie heißes Wetter?
- Finden Sie es oft schwierig einzuschlafen, obwohl Sie es wollen? Wachen Sie aufgrund unruhigen oder leichten Schlafs mitten in der Nacht auf oder sind Sie morgens zu früh wach?
- Haben Sie nachmittags, abends oder mitten in der Nacht (jedoch nicht früher am Tag) regelmäßig Appetit auf süße oder stärkehaltige Snacks, Wein oder Marihuana?
- Bringt Ihnen Sport Erleichterung von irgendeinem der oben genannten Symptome?
- Leiden Sie an Fibromyalgie (Muskelschmerzen ungeklärter Ursache) oder Schmerzen und Spannungen im Kiefergelenk oder beim Kauen?
- Haben Sie oder hatten Sie jemals Selbstmordgedanken oder -pläne?

Fragenblock 2

Fühlen Sie sich gleichgültig?

Mangel an natürlichen Stimulanzien wie Noradrenalin und Schilddrüsenhormonen möglich.

- Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen, auf eine schlappe, emotionslose, apathische Art?
- Haben Sie wenig körperliche und geistige Energie?
- Fühlen Sie sich immer müde, müssen Sie sich zum Sport zwingen?
- Befinden sich Ihr Antrieb, Ihr Enthusiasmus und Ihre Motivation auf einem Tiefpunkt?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren oder fokussiert zu bleiben?
- Frieren Sie schnell? Haben Sie kalte Füße und Hände?
- Neigen Sie zu schneller Gewichtszunahme?
- Haben Sie das Bedürfnis, sich mit viel Kaffee oder anderen Aufputschmitteln wie Zucker, Light-Getränken, Smart-Drinks oder Drogen aufzumuntern und zu motivieren?

Fragenblock 3

Zuviel Stress?

Mangel an beruhigendem GABA, stabilisierendem Blutzucker und eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Nebennieren möglich.

- Fühlen Sie sich häufig überarbeitet, unter Druck gesetzt?
- Haben Sie Probleme damit, sich zu entspannen, zu lockern oder einzuschlafen?
- Neigen Sie zu Verspannungen, Versteifungen, Verkrampfungen?
- Haben Sie häufig Rücken oder Nackenschmerzen?

- Sind Sie schnell aufgebracht, frustriert oder gestresst?
- Fühlen Sie sich häufig überfordert oder haben Sie das Gefühl, dass Ihnen einfach alles zu viel wird?
- Fühlen Sie sich gelegentlich zittrig oder schwindlig?
- Leiden Sie an Herzklopfen?
- Reagieren Sie empfindlich auf Licht, Lärm und/oder Gerüche? Tragen Sie häufig Sonnenbrille?
- Konsumieren Sie Tabak, Alkohol, Essen oder Drogen, um zu entspannen und sich zu beruhigen?

Fragenblock 4

Schlechtes Gedächtnis und geringe Aufmerksamkeit?
Mangel an Acetylcholin möglich.

- Leiden Sie an Schlaflosigkeit?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich Dinge vorzustellen oder Neues zu lernen?
- Nimmt Ihr Gedächtnis ab?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Muskelspannung abgenommen hat?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Koordination nachgelassen hat?
- Betreiben Sie weniger Sport?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Körper „auseinanderfällt“?
- Haben Sie Schwierigkeiten normal zu atmen?
- Fühlen Sie sich von fetter Nahrung angezogen?
- Fühlen Sie sich besser, wenn Sie etwas allein und nicht in einer großen Gruppe unternehmen?
- Geben Sie leicht auf?
- Lieben Sie die Routine und können Sie sich nur schwer für etwas oder für andere begeistern?
- Quält Sie Ihr zögerliches Verhalten?

Fragenblock 5

Überempfindlichkeit? Mangel an Endorphinen möglich.

- Betrachten Sie sich oder betrachten Sie andere als sehr sensibel und überempfindlich?
- Belasten Sie emotionale oder körperliche Schmerzen besonders stark?
- Fühlen Sie sich schlecht oder weinen Sie leicht z. B. sogar bei Werbung im Fernsehen?
- Neigen Sie dazu, Schmerzen aus dem Weg zu gehen oder sie zu verharmlosen?
- Haben Sie Schwierigkeiten mit Verlust oder Trauer umzugehen?
- Haben Sie viele körperliche und/oder emotionale Schmerzen erlebt?
- Sind Sie ständig auf der Suche nach Belohnungen und lieben Sie es, sich durch Genussmittel wie Schokolade, Wein, Tabak usw. etwas „Gutes“ zu tun?
- Suchen Sie oft Ablenkung z.B. im TV, in Serien, beim Computerspielen oder in den sozialen Medien?

Fragenblock 6

Stimmungsschwankungen? Instabiler Blutzuckerspiegel als Ursache.

- Haben Sie oft Verlangen nach Süßem oder Alkohol, fühlen sich aber danach deprimiert und energielos?
- Fühlen Sie sich benommen, schwach oder haben Sie Kopfschmerzen, wenn Sie nicht rechtzeitig zum Essen kommen?
- Gab oder gibt es in Ihrer Familie Probleme mit Diabetes oder Alkoholismus?
- Sind Sie den ganzen Tag nervös, gereizt, unaufmerksam, aber nach dem Essen ruhiger?
- Leiden Sie an geistiger Verwirrung, Gedächtnisverlust, Konzentrationsschwierigkeiten?
- Haben Sie Herzklopfen, einen schnellen Puls?
- Sind Sie oft durstig?
- Leiden Sie unter Nachtschweiß (der nicht mit der Menopause zusammenhängt)?
- Haben Sie schlecht heilende Wunden an den Beinen?

Datum: _____

Unterschrift: _____