

Symptom Checkliste

Hier ist der Fragebogen, der 2 Fragen zu jedem Symptom enthält. Jede Frage soll auf einer Skala von 0 bis 5 beantwortet werden, wobei **0** bedeutet "trifft gar nicht zu" und **5** "trifft voll zu". Nach der Tabelle gibt es eine kurze Erklärung, wie der Fragebogen ausgefüllt werden soll.

Erklärung:

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, Ihre Symptome und Beschwerden besser einzuschätzen. Bitte beantworten Sie jede der nachstehenden Fragen auf einer Skala von **0 bis 5**, wobei:

0 = trifft gar nicht zu (Sie haben dieses Symptom nicht oder es ist kein Problem für Sie)

1 = trifft kaum zu

2 = trifft teilweise zu

3 = trifft mäßig zu

4 = trifft ziemlich zu

5 = trifft voll zu (dieses Symptom betrifft Sie stark)

Fragen	0 = trifft gar nicht zu	1 = trifft kaum zu	2 = trifft teilweise zu	3 = trifft mäßig zu	4 = trifft ziemlich zu	5 = trifft voll zu
Haben Sie das Gefühl, dass Sie regelmäßig auf der Suche nach Belohnungen oder Dopamin-"Kicks" sind?	x					
Beeinflussen Schmerzen Ihre täglichen Aktivitäten und Ihren Schlaf?		x				
Beeinträchtigen diese Symptome Ihre Fähigkeit, normale Aktivitäten auszuführen?	x					

Beantworten Sie die Fragen möglichst ehrlich, damit Ihre Einschätzung eine genaue Grundlage für eventuelle weitere Schritte bietet.

Fragen	0 = trifft gar nicht zu	1 = trifft kaum zu	2 = trifft teilweise zu	3 = trifft mäßig zu	4 = trifft ziemlich zu	5 = trifft voll zu
Haben Sie das Gefühl, dass Sie regelmäßig auf der Suche nach Belohnungen oder Dopamin-"Kicks" sind?						
Beeinflussen Schmerzen Ihre täglichen Aktivitäten und Ihren Schlaf?						
Beeinträchtigen diese Symptome Ihre Fähigkeit, normale Aktivitäten auszuführen?						
Beeinträchtigen Ihre Schmerzen Ihre Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen?						
Beeinträchtigen Migräne oder Kopfschmerzen Ihre täglichen Aktivitäten?						
Beeinträchtigt dieses Klingeln oder Summen Ihr Gehör oder Ihre Konzentration?						
Bemerken Sie Berührungen oder taktile Reize manchmal nicht?						
Brauchen Sie länger, um Aufgaben zu erledigen, die schnelle Entscheidungen erfordern?						
Denken Sie häufig über Ihre eigenen Schwächen oder Mängel nach?						
Erleben Sie Flashbacks oder Alpträume von traumatischen Ereignissen?						
Erleben Sie häufig extreme Stimmungsschwankungen im Laufe des Tages?						
Fällt es Ihnen schwer, Aktivitäten oder Aufgaben zu beginnen, auch wenn Sie wissen, dass sie wichtig sind?						
Fällt es Ihnen schwer, einfache Berechnungen durchzuführen?						

Fragen	0 = trifft gar nicht zu	1 = trifft kaum zu	2 = trifft teilweise zu	3 = trifft mäßig zu	4 = trifft ziemlich zu	5 = trifft voll zu
Fällt es Ihnen schwer, emotional auf andere zu reagieren, auch wenn sie offensichtlich traurig oder glücklich sind?						
Fällt es Ihnen schwer, Entfernungen oder Größenverhältnisse im Raum richtig einzuschätzen?						
Fällt es Ihnen schwer, gesprochene Anweisungen zu verstehen?						
Fällt es Ihnen schwer, Ihre Gedanken über bestimmte Probleme oder Sorgen loszulassen?						
Fällt es Ihnen schwer, Ihre Wut zu kontrollieren, wenn Sie sich aufregen?						
Fällt es Ihnen schwer, Ihre Zeit gut zu organisieren und Prioritäten zu setzen?						
Fällt es Ihnen schwer, Klänge oder gesprochene Sprache in der richtigen Reihenfolge zu verarbeiten?						
Fällt es Ihnen schwer, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen?						
Fällt es Ihnen schwer, Mitgefühl oder Empathie für andere zu empfinden?						
Fällt es Ihnen schwer, nonverbale Hinweise wie Gesichtsausdrücke oder Körpersprache zu deuten?						
Fällt es Ihnen schwer, obsessive Gedanken loszulassen oder den Fokus zu wechseln?						
Fällt es Ihnen schwer, sich auf die Position von Objekten im Raum zu konzentrieren?						
Fällt es Ihnen schwer, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren?						
Fällt es Ihnen schwer, sich über längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren?						
Fällt es Ihnen schwer, Unterschiede in der Beschaffenheit oder Form von Gegenständen zu erkennen?						
Finden Sie es schwer, Schwächen oder Schwierigkeiten zuzugeben, selbst wenn sie offensichtlich sind?						
Fühlen Sie sich ängstlich oder panisch, wenn Sie Bewegungen ausführen müssen?						
Fühlen Sie sich bei Bewegungen ungeschickt oder unkoordiniert?						
Fühlen Sie sich häufig unkoordiniert oder haben Probleme, das Gleichgewicht zu halten?						
Fühlen Sie sich häufig unsicher oder verlieren das Gleichgewicht?						
Fühlen Sie sich manchmal plötzlich traurig oder wütend, ohne ersichtlichen Grund?						
Fühlen Sie sich manchmal verfolgt oder glauben Dinge, die nicht mit der Realität übereinstimmen?						
Fühlen Sie sich oft angespannt, besorgt oder ängstlich?						
Fühlen Sie sich oft rastlos oder haben den Drang, ständig aktiv zu sein?						
Fühlen Sie sich oft traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?						

Fragen	0 = trifft gar nicht zu	1 = trifft kaum zu	2 = trifft teilweise zu	3 = trifft mäßig zu	4 = trifft ziemlich zu	5 = trifft voll zu
Fühlen Sie sich oft überfordert oder verwirrt, wenn neue Informationen auf Sie zukommen?						
Fühlen Sie sich oft unmotiviert oder haben Schwierigkeiten, sich zu alltäglichen Aufgaben aufzuraffen?						
Fühlen Sie sich oft wertlos oder haben ein geringes Selbstwertgefühl?						
Fühlen Sie sich überfordert, wenn Sie mehrere Schritte zur Erledigung einer Aufgabe planen müssen?						
Fühlen Sie sich von Substanzen abhängig, um emotional oder körperlich besser zu funktionieren?						
Glauben Sie häufig, dass Sie weniger fähig sind als andere Menschen?						
Grübeln Sie häufig über negative Ereignisse oder Gedanken nach?						
Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Haut weniger empfindlich auf Berührungen reagiert als früher?						
Haben Sie den Drang, bestimmte Verhaltensweisen immer wieder auszuführen, selbst wenn sie unnötig sind?						
Haben Sie häufig Migräneanfälle oder starke Kopfschmerzen?						
Haben Sie oft anhaltende Schmerzen, die länger als erwartet andauern?						
Haben Sie oft verschwommene Sicht oder Probleme, Dinge klar zu erkennen?						
Haben Sie Schwierigkeiten bei feinmotorischen Aufgaben wie Schreiben oder dem Gebrauch von Werkzeugen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, alltägliche Bewegungen auszuführen, weil sie Ihnen Angst machen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Aufgaben in logischer Reihenfolge zu planen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Aufgaben zu planen und in logischer Reihenfolge durchzuführen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Bewegungen präzise und kontrolliert auszuführen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Buchstabenformen zu erkennen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, den Konsum von Substanzen (Alkohol, Drogen) zu kontrollieren?						
Haben Sie Schwierigkeiten, die Emotionen anderer Menschen anhand ihrer Mimik oder Körpersprache zu erkennen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, die langfristigen Konsequenzen Ihrer Entscheidungen abzuschätzen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, ein Verhalten oder eine Substanz, die Ihnen Freude bereitet, zu kontrollieren?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Freude an Aktivitäten zu finden, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Gesichter von Personen wiederzuerkennen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Impulse zu kontrollieren, wenn Sie wütend oder gestresst sind?						

Fragen	0 = trifft gar nicht zu	1 = trifft kaum zu	2 = trifft teilweise zu	3 = trifft mäßig zu	4 = trifft ziemlich zu	5 = trifft voll zu
Haben Sie Schwierigkeiten, im Gespräch die richtigen Worte zu finden?						
Haben Sie Schwierigkeiten, in Situationen, die Balance erfordern, stabil zu bleiben?						
Haben Sie Schwierigkeiten, in sozialen Situationen angemessen zu reagieren?						
Haben Sie Schwierigkeiten, normale Bewegungen auszuführen, wie Gehen oder Greifen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Objekte nur durch Tasten zu identifizieren?						
Haben Sie Schwierigkeiten, räumliche Beziehungen zwischen Objekten zu erkennen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, sich an gesprochene Anweisungen in der richtigen Reihenfolge zu erinnern?						
Haben Sie Schwierigkeiten, sich an kürzlich erworbene Informationen zu erinnern?						
Haben Sie Schwierigkeiten, sich in neuen Umgebungen zu orientieren?						
Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu entspannen oder Sorgen loszulassen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu motivieren, neue Aufgaben zu starten?						
Haben Sie Schwierigkeiten, soziale Situationen zu verstehen oder darauf zu reagieren?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Wörter klar und deutlich auszusprechen?						
Haben Sie Schwierigkeiten, Wörter richtig zu lesen, ohne sie umzustellen?						
Haben Sie Überzeugungen oder Gedanken, die andere für irrational halten?						
Haben Sie Zittern, Muskelsteifheit oder verlangsamte Bewegungen?						
Handeln Sie manchmal spontan, ohne über die Konsequenzen nachzudenken?						
Hören Sie häufig ein Klingeln oder Summen in Ihren Ohren, ohne äußere Geräusche?						
Können Sie sich nur schwer entspannen, weil Sie sich innerlich angespannt fühlen?						
Konzentrieren Sie sich manchmal so stark auf ein Thema, dass Sie alles andere vergessen?						
Kreisen Ihre Gedanken häufig um bestimmte Themen oder Aktivitäten, ohne dass Sie diese stoppen können?						
Kreisen Ihre Gedanken oft um negative Selbstbewertungen?						
Lassen Sie häufig Projekte oder Aufgaben unvollständig, weil Ihnen die Motivation fehlt?						
Leiden Sie an anhaltenden Muskelschmerzen oder allgemeiner körperlicher Erschöpfung?						
Lesen Sie langsamer als andere und haben Schwierigkeiten, Texte zu verstehen?						
Leugnen Sie, dass Sie ein gesundheitliches oder psychisches Problem haben, auch wenn andere Sie darauf hinweisen?						

Fragen	0 = trifft gar nicht zu	1 = trifft kaum zu	2 = trifft teilweise zu	3 = trifft mäßig zu	4 = trifft ziemlich zu	5 = trifft voll zu
Missverstehen Sie häufig den Tonfall oder die Emotionen anderer?						
Missverstehen Sie oft die Absichten oder Gefühle anderer in sozialen Interaktionen?						
Missverstehen Sie oft die Bedeutung von Gesprächen oder Wörtern, die an Sie gerichtet sind?						
Müssen Sie häufig blinzeln oder die Augen anstrengen, um Dinge klar zu sehen?						
Müssen Sie häufig Sätze oder Absätze neu lesen, um sie vollständig zu verstehen?						
Neigen Sie dazu, Routinen strikt einzuhalten und fühlen sich unwohl, wenn diese unterbrochen werden?						
Pausieren Sie oft mitten im Satz, weil Ihnen die passenden Worte fehlen?						
Reagieren Sie emotional intensiver auf alltägliche Ereignisse?						
Reagieren Sie häufig mit Wut oder Trotz, wenn Ihnen etwas nicht passt?						
Reagieren Sie oft unemotional oder gleichgültig auf die Gefühle anderer?						
Sind Sie leicht von emotionalen Reizen abgelenkt?						
Treffen Sie manchmal impulsive Entscheidungen, die später problematisch sind?						
Vergessen Sie häufig Namen, Telefonnummern oder Termine kurz nach dem Erhalt?						
Verlieren Sie leicht den Überblick, wenn Sie verschiedene Aufgaben auf einmal angehen?						
Verlieren Sie oft das Gefühl, wo Sie sich im Raum befinden?						
Verlieren Sie schnell den Überblick, wo sich Dinge um Sie herum befinden?						
Vermeiden Sie Orte oder Situationen, die Sie an ein traumatisches Erlebnis erinnern?						
Verstehen andere Menschen Ihre gesprochene Sprache oft falsch?						
Verwechseln Sie Buchstaben, während Sie lesen oder schreiben (z. B. "b" und "d")?						
Verwechseln Sie häufig Buchstaben beim Lesen oder Schreiben?						
Verwechseln Sie häufig Zahlen oder haben Schwierigkeiten mit Mathematik?						
Verwechseln Sie manchmal Menschen, die Sie eigentlich kennen sollten?						
Wechseln Sie oft unwillkürlich Ihre Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Dingen?						
Werden Sie leicht von Ihrer Arbeit oder anderen Aktivitäten abgelenkt?						
Werden Sie schnell wütend oder verlieren die Beherrschung in stressigen Situationen?						
Widersetzen Sie sich oft Autoritätspersonen oder brechen Regeln?						
Zittern oder steifen Ihre Muskeln oft, was Ihre Bewegungsfähigkeit einschränkt?						