

Fragebogen zur Abhängigkeit

Name:

Datum:

Wenn der Platz nicht ausreicht, schreiben Sie bitte auf der Rückseite weiter!

(**Alltagsentscheidungen** sind Entscheidungen, die den Alltag (nicht den Beruf!) betreffen, wie z.B.: „Was soll ich anziehen?“, „Was soll ich einkaufen?“, „Was soll ich in meiner Freizeit machen?“, „Mit wem soll ich mich treffen?“, „Was für eine Meinung soll ich vertreten?“)

Fällt es Ihnen oft schwer, ohne den Rat oder die Unterstützung anderer Alltagsentscheidungen zu treffen? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen Sie ohne den Rat oder die Unterstützung anderer keine Alltagsentscheidungen treffen konnten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter

Fällt es Ihnen schwer, anderen Menschen Wünsche abzuschlagen, so dass Sie eher eigene Nachteile in Kauf nehmen, als dass Sie „Nein!“ sagen? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen Sie eigene Nachteile in Kauf genommen haben, nur um nicht „Nein!“ zu sagen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter

Können Sie kaum wichtige Entscheidungen für Ihr eigenes Leben treffen, ohne Ermunterung, Bestätigung oder Unterstützung von anderen? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen Sie keine wichtige Lebensentscheidung ohne Ermunterung oder Unterstützung von anderen treffen konnten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter

Können Sie oft gegenüber Personen von denen Sie sich emotional abhängig fühlen (z.B. Freunde, Partner, Familie), keine Wünsche oder Forderungen äußern, selbst wenn diese angemessen sind? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen sie keine Wünsche oder Forderungen äußern konnten, selbst wenn diese angemessen waren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter

Vernachlässigen Sie fast immer Ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten anderer Menschen, die Ihnen wichtiger erscheinen? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigt haben, zugunsten der Bedürfnisse anderer Menschen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter

Sind Sie oft bemüht, andere Menschen zufrieden zu stellen und gehen dabei auch so weit, dass Sie Dinge tun, die Sie eigentlich nicht tun möchten? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen Sie Dinge gemacht haben, die Sie nicht tun wollten, nur um andere zufrieden zu stellen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter

Haben Sie schon einmal nur deshalb eine Beziehung oder eine Freundschaft mit jemand geführt den Sie überhaupt nicht mochten, nur um nicht alleine zu sein bzw. aus Angst, nicht alleine durchs Leben zu kommen? ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, in denen Sie nur aus Angst eine Beziehung oder eine Freundschaft geführt haben den Sie überhaupt nicht mochten, nicht alleine zu sein bzw. nicht alleine durchs Leben zu kommen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe diese Schwierigkeiten seit: Kindheit Jugend Erwachsenenalter