



## Bachblüten-Fragebogen

### Anleitung:

**Füllen Sie bitte durch Ankreuzen von „Ja“ oder „Nein“ den Fragebogen aus.**

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von Aussagen über bestimmte Gemütszustände bzw. psychische Situationen finden. Sie können jede Aussage mit „ja“ oder „nein“ beantworten. Setzen Sie bitte ein Kreuz (X) in das dafür vorgesehene Kästchen. Es gibt dabei kein „Richtig“ oder „Falsch“. Antworten Sie bitte so, wie es für Sie zutrifft. Denken Sie nicht lange über einen Satz nach, sondern geben Sie die Antwort, die Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt. Natürlich können mit diesen kurzen Aussagen nicht alle Besonderheiten berücksichtigt werden. Vielleicht passen deshalb einige nicht gut auf Sie. Kreuzen Sie aber trotzdem immer eine Antwort an, und zwar die, welche noch am ehesten für Sie zutrifft.

	<b>FragebogenBlatt 1</b>	ja	nein
1	Ich bin abergläubisch		
2	Ich habe Angst, von anderen abgelehnt zu werden		
3	Vor fremden Menschen habe ich Angst		
4	Ich muss mich ständig ablenken		
5	Ich kann nur sehr schwer abschalten		
6	Ich habe eine Abscheu vor Schmutz, Schweiß		
7	Man kann mich leicht ärgern		
8	Ich ärgere mich, wenn andere anderer Meinung sind		
9	Ich ärgere mich, weil mir alles zu langsam geht		
10	Häufig ärgere ich mich über die Dummheit anderer		
11	Ich bin aggressiv		
12	Häufig ahne ich drohendes Unheil		
13	Ich kann mich schlecht akzeptieren		
14	Ich kann sehr schlecht andere Menschen akzeptieren		
15	Ich kann andere Meinungen schlecht akzeptieren		
16	Mein Schicksal kann ich nicht akzeptieren		
17	Ich kann sehr schlecht alleine sein		
18	Häufig möchte ich ganz alleine sein		
19	Ich habe oft Alpträume		
20	Ich habe Verlangen nach mehr Anerkennung		
21	Ich bin die meiste Zeit angespannt		
22	Ich habe Angst, andere Menschen zu verletzen		
23	Ich habe Angst, abgelehnt zu werden		
24	Ich habe Angst, angesteckt zu werden		
25	Bekannte Dinge ängstigen mich		
26	Ich habe Angst vor Blamage		
27	Ich habe Angst vor Bestrafung		
28	Ich habe Angst, zu versagen		
29	Ich habe Angst, durchzudrehen		
30	Ich habe Angst vor unkontrolliertem Handeln		

# FussGeheimnis



FragebogenBlatt 2		ja	nein
31	Ich habe Angst vor Misserfolg		
32	Ich habe unerklärliche Angst		
33	Ich habe vor allem Angst		
34	Ich habe Angst, verrückt zu werden		
35	Ich habe panische Angst		
36	Ich habe Todesängste		
37	Ich habe Angst in bedrohlichen Situationen		
38	Ich habe Angst um andere Menschen		
39	Ich habe Angst um mich selbst		
40	Ich habe Angst vor Konflikten		
41	Ich passe mich immer an, aus Angst vor Konflikten		
42	Ich bin vollkommen angepasst, ich kann nicht nein sagen		
43	Ich fühle mich die meiste Zeit antriebslos		
44	Ich denke ständig in der Zukunft		
45	Ich denke ständig in der Vergangenheit		
46	Ich fühle mich apathisch, total erschöpft		
47	Ich bin wie gelähmt, weil alles hoffnungslos ist		
48	Ich bin wie gelähmt, vollkommen ohne Lebensfreude		
49	Ich bin ein arroganter Mensch		
50	Ich wirke arrogant, weil ich so zurückhaltend bin		
51	Ich halte meist andere Menschen für dumm		
52	Ich bin ein aufbrausender Mensch		
53	Ich bin ein aufdringlicher Mensch		
54	Ich gebe nie auf		
55	Ich gebe schnell auf		
56	Ich gebe mich selber auf		
57	Ich bin schnell aufgereggt		
58	Ich habe starkes Verlangen nach Aufmerksamkeit		
59	Ich opfere mich immer für andere auf		
60	Ich opfere mich für alle, die mich darum bitten		
61	Ich opfere mich zu sehr für Kinder und Familie		
62	Ich will es allen immer recht machen		
63	Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich zu gutmütig bin		
64	Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich nie aufgebe		
65	Ich bin ausgelaugt, weil ich zu engagiert für eine Sache bin		
66	Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich zu große Selbsterwartungen von mir habe		
67	Ich lasse mich leicht ausnutzen		
68	Ich fühle mich ausgenutzt		
69	Ich bin ein autoritärer Mensch		
70	Ich bagatellisiere meine eigenen Probleme		
71	Ich bagatellisiere meine Leistungen		

# FussGeheimnis



	FragebogenBlatt 3	ja	nein
72	Ich bin leicht beeindruckbar durch Leistungen anderer		
73	Ich bin leicht beeindruckbar durch Meinungen anderer		
74	Ich bin leicht beeinflussbar		
75	Ich bin nicht belastbar, weil ich total erschöpft bin		
76	Ich bin nicht belastbar, weil ich verzweifelt bin		
77	Ich bin nicht belastbar, weil ich depressiv bin		
78	Ich bin leicht beleidigt, weil mir niemand dankt		
79	Ich bin leicht beleidigt, weil ich mich zurückgesetzt fühle		
80	Ich fühle mich immer benachteiligt		
81	Ich habe das Gefühl eines Berges vor mir		
82	Ich fühle mich innerlich/äußerlich beschmutzt		
83	Ich bin sehr besitzergreifend		
84	Ich bin um das Wohl anderer besorgt		
85	Ich bin um mein eigenes Wohl besorgt		
86	Ich bin um Kleinigkeiten sehr besorgt		
87	Ich bin oft böartig		
88	Ich fühle mich blockiert		
89	Ich fühle mich wegen Schwierigkeiten depressiv		
90	Ich fühle mich ohne Grund depressiv		
91	Ich fühle mich depressiv, weil andere besser sind als ich		
92	Ich fühle mich depressiv; das Leben ist sinnlos		
93	Ich bin sehr zerstörerisch		
94	Ich suche die Schuld immer bei anderen		
95	Ich suche die Schuld immer bei mir selber		
96	Ich habe Selbstmordgedanken		
97	Ich bin undiplomatisch, weil ich zu ungeduldig bin		
98	Ich bin undiplomatisch, weil ich zu direkt bin		
99	Ich habe Angst vor dem "Durchdrehen"		
100	Ich kann mich schlecht durchsetzen, ich traue meiner Meinung nicht		
101	Ich mag keine Konflikte		
102	Ich traue mir selber nichts zu		
103	Ich kann mich nicht durchsetzen, aus Angst andere zu verletzen		
104	Ich habe wenig Durchhaltevermögen		
105	Ich habe zuviel Durchhaltevermögen		
106	Ich bin egoistisch		
107	Ich bin sehr ehrgeizig		
108	Ich bin eifersüchtig		
109	Ich bin ein eigensinniger Mensch		
110	Man sagt, ich bin eingebildet		
111	Ich fühle mich einsam		
112	Ich habe Ekel gegenüber Schmutz und Schweiß		

# FussGeheimnis



	FragebogenBlatt 4	ja	nein
113	Ich fühle mich elend		
114	Ich bin empfindlich gegenüber Kritik		
115	Ich bin empfindlich gegenüber Lärm		
116	Ich bin empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen		
117	Ich bin empfindlich gegenüber Streitereien		
118	Ich fühle mich am Ende		
119	Schwierigkeiten entmutigen mich schnell		
120	Alles Neue entmutigt mich		
121	Zwischen zwei Möglichkeiten kann ich mich schlecht entscheiden		
122	Ich kann mich schlecht für eine Sache entscheiden		
123	Ich kann mich nur schwer entscheiden, wenn damit eine emotionale Trennung verbunden ist		
124	Ich bin entsetzt		
125	Ich bin enttäuscht, wenn ich keinen Dank erhalte		
126	Ich bin enttäuscht, weil ich mehr vom Leben erwartete		
127	Ich bin erschöpft		
128	Man sagt, dass ich fanatisch bin		
129	Ich muss alles festhalten		
130	Ich bin frustriert		
131	Meine Gedanken drehen sich immer im Kreise		
132	Meine Gedanken sind träge		
133	Meine Gedanken sind sprunghaft		
134	Ich habe negative Gedanken über andere		
135	Ich denke negativ über mich selber		
136	Ich denke negativ über die Zukunft		
137	Meine Gedanken sind träumerisch		
138	In meinen Gedanken bin ich verloren		
139	Man sagt, ich bin gehässig		
140	Ich bin häufig geistesabwesend		
141	Ich habe einen Mangel an Gelassenheit		
142	Ich bin leicht gereizt		
143	Ich muss ständig in Gesellschaft sein		
144	Ich bin zu gewissenhaft		
145	Ich habe ein schlechtes Gewissen		
146	Ich bin gleichgültig, weil ich resigniere		
147	Ich bin gleichgültig, weil alles hoffnungslos erscheint		
148	Ich bin gleichgültig, weil ich mich depressiv fühle		
149	Ich bin gleichgültig, weil ich erschöpft bin		
150	Ich bin gleichgültig, weil ich verbittert bin		
151	Ich bin gleichgültig, weil ich ständig an die Zukunft denke		
152	Ich bin gleichgültig, weil ich ständig an die Vergangenheit denke		
153	Ich bin zu gutmütig		

# FussGeheimnis



FragebogenBlatt 5		ja	nein
154	Ich lasse mich hängen		
155	Ich strebe nach Harmonie, um anderen nicht weh zu tun		
156	Ich bin harmoniebedürftig, weil ich mich bei Streitereien körperlich unwohl fühle		
157	Ich habe Hassgefühle		
158	Ich habe Heimweh		
159	Ich bin herrschsüchtig		
160	Ich kann anderen keine Bitte abschlagen		
161	Ich fühle mich für andere verantwortlich		
162	Ich bin hilfsbereit, auch wenn andere die Hilfe nicht wollen		
163	Ich bin hilflos; weiß nicht, was ich machen soll		
164	Ich kann mich nicht durchsetzen		
165	Ich habe Angst, etwas falsch zu machen		
166	Ich bin hochmütig		
167	Alles ist hoffnungslos		
168	Ich bin übersensibel		
169	Ich bin zu impulsiv		
170	Ich bin inkonsequent		
171	Ich bin intolerant		
172	Ich fühle mich isoliert		
173	Ich bin ein jähzorniger Mensch		
174	Ich bin sehr empfindlich gegenüber Kleinigkeiten		
175	Ich gehe Konflikten aus dem Wege		
176	Ich habe Kontaktschwierigkeiten		
177	Ich kann mich sehr schlecht konzentrieren		
178	Ich fühle mich kraftlos		
179	Ich kann keine Kritik vertragen		
180	Ich bin anderen gegenüber sehr kritisch		
181	Ich bin sehr kritisch gegenüber mir selbst		
182	Ich bin ein labiler Mensch		
183	Ich bin launisch		
184	Ich habe einen Mangel an Lebensfreude		
185	Ich bin schlecht lernfähig		
186	Ich kann nicht loslassen		
187	Ich kann meine Gedanken nicht loslassen		
188	Ich kann Verwandte/Freunde nicht loslassen		
189	Ich kann meine Gefühle nicht loslassen		
190	Ich kann meine Schuldgefühle nicht loslassen		
191	Ich habe keine Lust am Leben		
192	Ich kann andere gut manipulieren		
193	Ich lasse mich leicht beeinflussen		
194	Ich bin melancholisch		

# FussGeheimnis



FragebogenBlatt 6		ja	nein
195	Ich leide an Minderwertigkeitsgefühlen		
196	Ich bin ein misstrauischer Mensch		
197	Ich stehe gerne im Mittelpunkt		
198	Ich fühle mich ständig müde		
199	Ich bin mutlos		
200	Ich bin ein nachgiebiger Mensch		
201	Ich neige dazu, nachtragend zu sein		
202	Ich bin gegen mich selbst negativ eingestellt		
203	Ich bin gegen andere negativ eingestellt		
204	Ich bin grundsätzlich negativ eingestellt		
205	Ich bin vorübergehend negativ eingestellt		
206	Ich neige zu Neid		
207	Ich bin ein nervöser Mensch		
208	Ich bin kein offener Mensch		
209	Ich bin orientierungslos		
210	Ich neige zur Panik		
211	Ich fühle mich vom Pech verfolgt		
212	Ich neige zu Perfektionismus		
213	Ich bin ein pessimistischer Mensch		
214	Ich neige zu Rachsüchtigkeit		
215	Ich bin resigniert		
216	Ich fühle mich ruhelos		
217	Ich leide unter Schlafstörungen		
218	Ich leide unter Schuldgefühlen		
219	Ich bin in einer Schocksituation mit panikartiger Angst		
220	Ich bin ein schüchterner Mensch		
221	Ich habe Schwächezustände		
222	Ich bin schwermütig		
223	Ich nehme alles sehr schwer		
224	Ich habe ständig die gleichen Schwierigkeiten		
225	Ich bin leicht zu entmutigen		
226	In schwierigen Situationen gebe ich nicht auf		
227	Ich brauche mein ständiges Selbstmitleid		
228	Ich mache mir selber Vorwürfe		
229	Ich habe wenig Selbstbewusstsein		
230	Ich bin ein sensibeler Mensch		
231	Ich bin ein skeptischer Mensch		
232	Ich bin ein sprunghafter Mensch		
233	Ich fühle mich wie in einer Starre		
234	Ich bin stolz		
235	Ich bin mir selbst streng		

# FussGeheimnis



	FragebogenBlatt 7	ja	nein
236	Ich bin mit anderen streng		
237	Geistig bin ich träge		
238	Körperlich bin ich träge		
239	Ich bin sehr traurig		
240	Ich reagiere häufig trotzig		
241	Ich fühle mich überarbeitet		
242	Ich bin ein überempfindlicher Mensch		
243	Bei Kritik reagiere ich überempfindlich		
244	Bei Geräuschen reagiere ich überempfindlich		
245	Ich fühle mich überfordert		
246	Ich fühle mich übergangen		
247	Ich lasse mich leicht überreden		
248	Ich halte mich für unattraktiv		
249	Ich finde andere unattraktiv		
250	Ich bin unausgeglichen		
251	Ich fühle mich unausgeschlafen		
252	Ich finde mich unausstehlich		
253	Anderer Menschen finde ich unausstehlich		
254	Ich bin unbeherrscht		
255	Ich bin ein unbeständiger Mensch		
256	Ich halte andere Menschen oft für undankbar		
257	Ich fühle mich unfähig		
258	Ich leide unter den Folgen eines Unfalles		
259	Ich werde ungeduldig, wenn es nicht schnell genug geht		
260	Ich werde ungeduldig, wenn andere nicht auf mich eingehen		
261	Ich werde ungeduldig, wenn ich andere nicht überzeugen kann		
262	Ich fühle mich ungerecht behandelt		
263	Anderen gegenüber bin ich oft ungerecht		
264	Ich fühle mich unglücklich		
265	Im allgemeinen bin ich unkonzentriert		
266	Ich bin unkonzentriert, weil ich zu oft an die Zukunft denke		
267	Ich bin unkonzentriert, weil ich ständig an die Vergangenheit denke		
268	Für viele wirke ich unnahbar		
269	Manche sagen, ich wirke unnatürlich		
270	Ich fühle mich unruhig		
271	Ich bin ein unschlüssiger Mensch		
272	Ich fühle mich unsicher		
273	Ich fühle mich unterdrückt		
274	Ich kann andere gut unterdrücken		
275	Ich fühle mich unterlegen		
276	Ich fühle mich unverstanden		

# FussGeheimnis



FragebogenBlatt 8		ja	nein
277	Mit mir selber bin ich unzufrieden		
278	Mit anderen bin ich häufig unzufrieden		
279	Ich neige zur Unzuverlässigkeit		
280	Ich bin eher ein umständlicher Mensch		
281	Ich bin verärgert		
282	Für alles fühle ich mich verantwortlich		
283	Ich bin verbittert		
284	Ich bin ein vergesslicher Mensch		
285	Ich fühle mich vergiftet		
286	Ich fühle mich verletzt		
287	Ich fühle mich verloren		
288	Ich fühle mich vernachlässigt		
289	Ich leide unter Versagensängsten		
290	Ich gelte als vorwurfsvoller Mensch		
291	Ich kann einen erlittenen Verlust nicht verwinden		
292	Ein Verlust ist die Ursache meiner Beschwerden		
293	Ich fühle mich verkrampft		
294	Ich fühle mich verunreinigt		
295	Meistens fühle ich mich verunsichert		
296	Ich verzage schnell		
297	Ich bin verzweifelt		
298	Ich bin sehr schnell am weinen		
299	Ich fühle mich wertlos		
300	Ich bin wütend		
301	Ich fühle mich zerrissen		
302	Ich bin ziellos		
303	Ich bin voller Zorn		
304	Ich fühle mich zurückgesetzt		
305	Ich bin zurückhaltend		
306	Ich habe wenig Vertrauen, was die Zukunft betrifft		
307	Ich habe wenig Vertrauen zu mir selbst		
308	Ich habe wenig Vertrauen zu anderen		
309	Ich habe Selbstzweifel		
310	Ich zweifle an meiner eigenen Meinung		
311	Ich habe Zweifel an anderen		
312	Ich zweifle daran, die tägliche Arbeit zu schaffen		
313	Ich zweifle daran, weiter die Verantwortung übernehmen zu können		