

Fragebogen N (nach Dr. Braverman)

Name:

Vorname:

Bestimmung der Neurotransmitter Mangel

DOPAMIN

1B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir schwer, mich ausdauernd zu konzentrieren und aufmerksam zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zum Aufwachen brauche ich Koffein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht schnell genug denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht lange aufmerksam sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbst wenn eine Aufgabe interessant ist, habe ich Schwierigkeiten sie zu beenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neues Wissen lerne ich nur langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin gierig auf Zucker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Lustempfinden (Libido) ist gesunken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe zu viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Vergangenheit mit Alkohol oder Süchten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In jüngster Zeit habe ich mich grundlos erschöpft gefühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbst ohne Anstrengung fühle ich mich manchmal total aus der Puste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kämpfe schon immer mit Gewichtsproblemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für sexuelle Erfahrungen habe ich wenig Antrieb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Verlagen nach Kokain, Amphetamine, oder Extasi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle mich gut, wenn ich anderen einfach folge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen scheinen mich auszunützen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich sehr niedergeschlagen und depressiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere sagen mir, ich wäre zu ausgeglichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre nur selten Dringlichkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse mich von anderen kritisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schaue immer auf andere, um mich führen zu lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe mein Urteilsvermögen verloren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann keine guten Entscheidungen treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamtpunkte von (R) Antworten:



ACETYLCHOLIN

2B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Mir mangelt es an Vorstellungskraft.		
Wenn ich erstmals Leute treffe, habe ich Schwierigkeiten, mir die Namen zu merken.		
Ich habe festgestellt, dass sich mein Erinnerungsvermögen verschlechtert.		
Mein Partner sagt mir, dass ich nicht romantisch genug bin.		
Ich kann mir die Geburtstage meiner Freunde nicht merken.		
Ich habe ein bisschen meine Kreativität verloren.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Schlafschwierigkeiten		
Meine Muskeln sind schlaff geworden.		
Ich mache keinen Sport mehr.		
Ich bin gierig auf fettes Essen.		
Ich habe mit Halluzinogenen und anderen Drogen experimentiert.		
Ich habe das Gefühl, mein Körper fällt auseinander.		
Ich kann nicht leicht atmen.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle selten Freude.		
Ich bin verzweifelt.		
Ich schütze mich vor Verletzungen anderer, in dem ich nicht viel von mir erzähle.		
Ich fühle mich bei Unternehmungen alleine wohler als in einer großen Gruppe.		
Andere Leute werden über Ärgernisse wütender als ich.		
Ich gebe schnell auf und tendiere dazu mich unterzuordnen		
Ich spüre selten Begeisterung für irgendwas		
Ich mag Routine.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich interessiere mich nicht für die Geschichten anderer, außer für meine.		
Ich achte nicht auf die Gefühle anderer.		
Ich fühle mich niedergeschlagen		
Ich bin besessen von meinen Unzulänglichkeiten		

Gesamtpunktzahl von (R) Antworten:

GABA

3B Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, da ich nervös und hibbelig bin		
Ich kann mir Telefonnummern nicht merken.		
Ich habe Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden.		
Ich habe Schwierigkeiten, mich zu erinnern, wenn ich direkt gefragt werde.		
Ich weiß, dass ich intelligent bin, es fällt mir aber schwer, es anderen zu zeigen.		
Meine Fähigkeit, etwas zu fokussieren kommt uns schwindet.		
Wenn ich lese, muss ich einen Absatz mehrmals lesen, bevor ich den Inhalt aufnehme.		
Ich bin ein schneller Denker, aber kann nicht vermitteln, was ich meine.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle mich wackelig.		
Ich zittere manchmal.		
Ich habe gelegentlich Rückenschmerzen und / oder Kopfschmerzen.		
Ich neige zur Kurzatmigkeit		
Ich neige zu Herzklopfen		
Ich neige zu kalten Händen.		
Manchmal schwitze ich zu arg.		
Mir ist schwindelig.		
Ich habe oft Muskelverspannungen.		
Ich kriege leicht Schmetterlinge im Magen.		
Ich bin gierig auf bitteres Essen.		
Ich bin oft nervös.		
Ich mag Yoga, da es mir beim Entspannen hilft.		
Ich fühle mich oft erschöpft, selbst wenn ich nachts gut geschlafen habe.		
Ich überesse mich.		
Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Stimmungsschwankungen.		
Ich genieße es, viele Dinge gleichzeitig zu tun, kann mich dann aber oft nicht entscheiden, was ich zuerst tun soll.		
Ich mache Dinge einfach, weil ich glaube, dass sie Spaß machen könnten		
Wenn es langweilig wird, versuche ich etwas Aufregung einzubringen.		
Ich neige zur Wechselhaftigkeit, meine Laune und Gedanken ändern sich immer wieder.		
Ich neige zu Überreaktionen.		
Meine Impulsivität bringt mich immer wieder in große Schwierigkeiten.		
Ich neige dazu, theatralisch zu sein und die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken		
Ich sage meine Meinung ohne Rücksicht auf eventuelle Reaktionen anderer.		
Manchmal habe ich Wutausbrüche und fühle mich danach furchtbar schuldig.		
Ich lüge oft, um meine Haut zu retten.		
Ich habe immer weniger Interesse an Sex gehabt als der Durchschnitt.		
Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich halte mich nicht mehr an die Regeln.		
Ich habe meine Freunde verloren.		
Ich kann romantische Beziehungen nicht aufrechterhalten		
Ich halte das Gesetz für willkürlich und grundlos		
Ich finde die Regeln, an die ich mich früher gehalten habe, lächerlich		

Gesamtpunkte von (R) Antworten:

SEROTONIN

4B Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin nicht sehr scharfsinnig		
Ich kann mich nicht an Dinge erinnern, die ich früher gesehen habe.		
Ich bin langsam in meinen Reaktionen.		
Ich habe einen schlechten Orientierungssinn.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Nachtschweiß.		
Ich leide unter Schlaflosigkeit.		
Ich muss beim Schlafen oft die Position wechseln, damit ich mich wohl fühle		
Ich wache morgens immer früh auf.		
Ich kann nicht entspannen.		
Ich wache mindestens zweimal pro Nacht auf.		
Wenn ich mal aufgewacht bin, fällt es mir schwer, wieder in den Schlaf zu kommen.		
Ich bin gierig nach Salz		
Ich habe weniger Energie zum Sport machen.		
Ich bin traurig.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe chronische Angstzustände.		
Ich bin schnell irritiert.		
Ich habe Gedanken der Selbstzerstörung.		
Ich hatte in meinem Leben schon selbstmörderische Gedanken.		
Ich grübele zu viel über Geschehnisse		
Ich bin manchmal so strukturiert, dass ich unflexibel werde.		
Meine Vorstellungen nehmen Überhand.		
Furcht ergreift mich.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich kann nicht aufhören, über den Sinn des Lebens nachzudenken.		
Ich will keine Risiken mehr eingehen.		
Es schmerzt mich, in meinem Leben bedeutungslos zu sein.		

Gesamtpunkte von (R) Antworten:

Ergebnis
1A. Gesamtpunkte von R Antworten: Dopamin Mangel
2A. Gesamtpunkte von R Antworten: Acetylcholin Mangel
3A. Gesamtpunkte von R Antworten: GABA Mangel
4A. Gesamtpunkte von R Antworten: Serotonin Mangel