

# Kapitel 8

## Brain Fog – Der Nebel im Gehirn – Tabellen

	Nie	1 Mal im Monat	1 Mal pro Woche	2 bis 3 Mal pro Woche	Jeden Tag	1 bis 2 Mal pro Tag	Immer
Kein Sinn für Humor							
Vergesslich oder abwesend							
Keine Zeit für Hobbys							
Ungesunde Ernährung							
Schlafprobleme							
Gefühl von Einsamkeit							
Kopfschmerzen							
Gereizt							
Muskelverspannungen							
Müdigkeit oder Erschöpfung							
Gelangweilt							
Deprimiert							
Wütend, aggressiv							
Besorgt							
Ängstlich							
Panisch							
Magenbeschwerden							
Rastlos, sich unwohl in seiner Haut fühlen							



<b>Kreuzen Sie das an, was am ehesten auf Sie innerhalb der letzten Woche zutrifft. In der letzten Woche ...</b>	<b>Selten oder nie: &lt; 1 Tag</b>	<b>Ein wenig: 1 – 2 Tage</b>	<b>Manchmal: 3 – 4 Tage</b>	<b>Oft oder immer: 5 – 7 Tage</b>	<b>Punkte</b>
1. ...sorgte ich mich wegen Dingen, die mir sonst keine Sorgen bereiten.					
2. ... hatte ich kaum Appetit.					
3. ... konnte ich trotz Hilfe von meiner Familie das Gefühl von Traurigkeit nicht loswerden.					
4. ... fühlte ich mich genauso gut oder wertvoll wie andere Menschen.					
5. ...fiel es mir schwer, mich zu konzentrieren.					
6. ... war ich deprimiert.					
7. ... fühlte sich alles anstrengend an.					
8. ... blickte ich hoffnungsvoll in die Zukunft.					
9. ... kam mir mein Leben als ein einziger Misserfolg vor.					
10. ... hatte ich Angst.					
11. ... schlief ich unruhig.					
12. ... war ich glücklich.					
13. ... redete ich weniger als sonst.					
14. ... fühlte ich mich einsam.					
15. ... waren andere unfreundlich zu mir.					
16. ... genoss ich das Leben.					

<b>Kreuzen Sie das an, was am ehesten auf Sie innerhalb der letzten Woche zutrifft. In der letzten Woche ...</b>	<b>Selten oder nie: &lt; 1 Tag</b>	<b>Ein wenig: 1 – 2 Tage</b>	<b>Manchmal: 3 – 4 Tage</b>	<b>Oft oder immer: 5 – 7 Tage</b>	<b>Punkte</b>
17. ... musste ich phasenweise weinen.					
18. ... fühlte ich mich traurig.					
19. ... hatte ich das Gefühl, andere mögen mich nicht.					
20. ... kam ich nicht in die Gänge.					
Insgesamt					

Ergebnis:

<b>Aussagen</b>	<b>Selten oder nie: &lt; 1 Tag</b>	<b>Ein wenig: 1 - 2 Tage</b>	<b>Manchmal: 3 – 4 Tage</b>	<b>Oft oder immer: 5 - 7 Tage</b>
4, 8, 12 und 16	3	2	1	0
Alle anderen Aussagen	0	1	2	3

Addieren Sie alle Punkte. Ihr Gesamtergebnis: \_\_\_\_\_