

Tierheilpraxis Luckypet

Susanna Holenweger

Dipl. Tierheilpraktikerin und Bachblütentherapeutin

Schützenstrasse 14

5454 Bellikon

079 403 02 07, www.luckypet.ch, hol@luckypet.ch

Bachblüten-Fragebogen (Erwachsene)

Anleitung:

1. 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.

Senden Sie den Fragebogen an mich zurück (hol@luckypet.ch). Sie erhalten innert 3 Tagen Ihre spezielle Blütenmischung.

Anwendung:

3 mal täglich 8 Tropfen der Mischung **oder**

3 mal täglich 3 Pumpstösse direkt in den Mund

Einnahmedauer:

Vorerst eine Woche. Danach sollten Sie mit mir Kontakt aufnehmen wenn sich Ihr Befinden nicht verändert haben. Geht es Ihnen besser, machen Sie mit der Anwendung weiter, bis das Fläschchen leer ist.

Kosten:

Pro Fragebogenauswertung Fr. 30.- inkl. Blütenmischung

Persönliche Beratung:

Wünschen Sie eine persönliche Beratung? Eine ausführliche Anamnese und Beratung dauert ca. 2 Stunden und kostet Fr. 120.- inkl. Blütenmischung.

Ich unterstehe wie alle Therapeuten der Schweigepflicht. Ihre Angaben werden absolut diskret und vertraulich behandelt.

	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		
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		

	JA	NEIN
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 aufgeregt		
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		
72 Ich bin leicht beeindruckbar durch Leistungen anderer		
73 Ich bin leicht beeindruckbar durch Meinungen anderer		
74 Ich bin leicht beeinflussbar		

	JA	NEIN
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		

	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		

	JA	NEIN
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		
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		

	JA	NEIN
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		
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		

	JA	NEIN
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		
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 Andere 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		

	JA	NEIN
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		
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		

	JA	NEIN
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		

Name, Vorname:
Adresse:
Tel.Nr.
eMail: