

FRAGEBOGEN

zur Selbstbestimmung der richtigen
Bach-Blütenessenzen-Kombination

Johannes Apotheke

Mag. pharm. Kaspar Wörter

Wieshoferstraße 33

6380 St. Johann in Tirol

Tel. 05352/61222, Fax 05352/61220

Dieser Fragebogen ist als Hilfestellung für Ärzte, Heilpraktiker und Selbstbehandler gedacht, die der Blüten-Therapie noch relativ neu gegenüberstehen. Er ermöglicht einen guten Einstieg in die Auseinandersetzung mit den 38 Bach-Konzepten, soll aber ein gründliches Diagnose-Gespräch oder eine tiefere Selbstaueinandersetzung nicht ersetzen. Mit wachsender Kenntnis der verschiedenen Blüten-Konzepte sollte sich seine Benutzung erübrigen. Er wurde in erster Linie zur Selbsterforschung seelisch, im Prinzip gesunder Menschen entwickelt. Kranke sollten ihn zusammen mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker ausfüllen. Der Fragebogen soll Ihnen vor allem helfen, die Bach-Blütenessenzen zu erkennen, die zur Reharmonisierung *Ihrer jetzigen seelischen Situation* geeignet sein können.

Den von Edward Bach gefundenen 38 Blütenessenzen sind jeweils 4 Fragen zugeordnet. Da manche Zustände nur in bestimmten Lebensbereichen oder zu gewissen Zeiten auftreten, wurden die Fragen in 4 Gruppen unterteilt:

Gruppe 1

Ich und mein jetziger Zustand

Hier sind nur die Zustände gemeint, die im Moment, das heißt z. B. in den letzten 3 Tagen genau auf Sie zutreffen, selbst wenn diese Eigenschaften normalerweise *nicht* charakteristisch für Sie sind. (Es kann z. B. sein, daß Sie in den letzten 3 Tagen in einer bestimmten Angelegenheit extrem ungeduldig reagieren, obwohl Ungeduld normalerweise nicht zu Ihren Charakterzügen gehört. Trotzdem würde in diesem akuten Zustand die Blütenessenz Impatiens kurzfristig für Sie hilfreich sein können.)

Gruppe 2 und 3

Ich und meine Schwierigkeiten –

Ich und meine Umwelt

In diesen beiden Gruppen geht es um Zustände, die Sie, falls zutreffend, gut an sich kennen, und die sich

in Ihrem Leben immer wieder störend bemerkbar machen. Es handelt sich dabei um negative Gefühlskonzepte oder seelische Mißverständnisse, an denen Sie längerfristig arbeiten müssen, um das dahinterstehende positive Energiepotential freizusetzen.

Gruppe 4

Ich und meine Vergangenheit

Diese Gruppe soll hilfreich sein, Ihren Blick für negative Gefühlskonzepte zu schärfen, die man zwar glaubt, im Griff zu haben, die aber erfahrungsgemäß eher verdrängt als verarbeitet wurden. Diese Blüten könnten als Entscheidungshilfe für die Auswahl der derzeitigen Blütenessenz-Kombination dienen (Näheres unter Endauswertung) bzw. im weiteren Verlauf Ihrer seelischen Ausleitungstherapie mit den Bach-Blütenessenzen aktuell werden.

Bitte beantworten Sie jede Frage. Kreuzen Sie die dafür vorgesehenen Kästchen „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“ an. Lassen Sie bitte keine Frage aus und denken Sie bei der Beantwortung der Fragen nicht zu lange nach. Falsche und richtige Antworten gibt es nicht. Auch können verständlicherweise innerhalb eines derartigen Fragebogens nicht alle individuellen, möglicherweise differenzierteren Seelenregungen berücksichtigt werden. Deshalb werden Sie vielleicht mit der einen oder anderen Frage zunächst nichts anfangen können. Notieren Sie sich diese Fragen und überprüfen Sie in einem zweiten Schritt noch einmal, ob Sie nicht doch Stellung beziehen können.

Füllen Sie den Fragebogen nach Möglichkeit allein aus. Zum Ausfüllen brauchen Sie ca. eine halbe Stunde, mancher wird auch etwas länger brauchen. Bevor Sie an die Endauswertung des Fragebogens gehen, d. h. die Kreuze aus dem Fragebogen auf die Auswertungstabelle übertragen, sollten Sie sich eine kleine Erholungspause gönnen.

Ich und meine jetzige Situation

(Bitte antworten Sie hier ganz spontan)

GRUPPE 1	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Zur Zeit mache ich mir große Sorgen um einen mir nahestehenden Menschen. ¹⁾	OR 1		
Ich bin zur Zeit total mit meiner Kraft am Ende – seelisch und körperlich völlig erschöpft. ²⁾	QO 1		
Es gibt da etwas, das ich mir nicht verzeihen kann . . . ³⁾	PP 1		
Ich habe etwas erlebt, das mich sehr schockiert hat und das ich noch nicht verkraftet habe. ⁴⁾	KS 1		
In den letzten Tagen reagiere ich gereizt und ungeduldiger als es sonst meine Art ist. ⁵⁾	VI 1		
Ich verspüre den starken Wunsch, mich von etwas zurückzuziehen. ⁶⁾	FW 1		
Mich verfolgen immer wieder die gleichen Gedanken und Bilder, aber ich kann sie nicht abstellen. ⁷⁾	EW 1		
Ich fürchte durchzudrehen oder auszuflippen. ⁸⁾	HC 1		
Zur Zeit habe ich wenig Selbstvertrauen und fühle mich anderen unterlegen. ⁹⁾	UL 1		
Ich habe zur Zeit konkret Probleme mit Befehlen und Gehorchen. ¹⁰⁾	HV 1		
Meine inneren Befürchtungen und Probleme überspiele ich soweit möglich durch eine Haltung der Fröhlichkeit und Sorglosigkeit. ¹¹⁾	NA 1		
Im Moment habe ich das Gefühl, daß ich mich zu stark beeindrucken lasse und mich eigentlich stärker durchsetzen müßte. ¹²⁾	KC 1		
Ich bin total entmutigt und deprimiert, weil die Dinge anders gelaufen sind, als ich erwartet habe. ¹³⁾	BG 1		
Zur Zeit muß ich mir manches, was ich möchte, versagen. ¹⁴⁾	MR 1		
Ich sehe so viele Möglichkeiten vor mir, daß ich mich für nichts klar entscheiden kann, das ist unbefriedigend. ¹⁵⁾	DW 1		
Ich befinde mich in einer Situation, die mich in große Angst versetzt. ¹⁶⁾	NR 1		
Ich bemerke, daß ich mich in wichtigen Situationen zu sehr von Kleinigkeiten irritieren und ablenken lasse. ¹⁷⁾	DC 1		
Ich bin bestimmten Umständen machtlos ausgeliefert. ¹⁸⁾	BW 1		
Mir macht zur Zeit die Dummheit anderer Menschen sehr zu schaffen. ¹⁹⁾	LB 1		
Ich bin mir zur Zeit gar nicht sicher, ob ich mit meiner eigenen Meinung richtig liege. ²⁰⁾	IC 1		
Ich weiß auch nicht, warum mir in letzter Zeit bestimmte Dinge immer wieder mißlingen . . . ²¹⁾	GC 1		
Zur Zeit fühle ich mich wie ein Kämpfer auf verlorenem Posten, der trotzdem immer weiter kämpft. ²²⁾	RO 1		
Ich fühle mich melancholisch und vom normalen Leben und Empfinden abgetrennt – ohne daß ich Gründe dafür weiß. ²³⁾	SM 1		
Es gibt Anzeichen dafür, daß ich in eine neue Lebensphase eintrete. ²⁴⁾	GW 1		
Zur Zeit habe ich eine oder mehrere ganz konkrete Ängste. ²⁵⁾	TM 1		
Mir fehlt die seelische Spannkraft, um meine Alltagspflichten mit Schwung angehen zu können. ²⁶⁾	WH 1		
Gedanklich hänge ich immer noch einem bestimmten Ereignis meiner Vergangenheit nach. ²⁷⁾	XH 1		
Ich glaube, ich übertreibe in meinem Einsatz, denn ich kann mich kaum noch entspannen. ²⁸⁾	IV 1		

Ich und meine jetzige Situation

(Bitte antworten Sie hier ganz spontan)

GRUPPE 1	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Ich bin in meinen Gefühlen verletzt und habe Schwierigkeiten, damit fertig zu werden. ²⁹⁾	YH 1		
Meine Lage ist ausweglos, ich weiß nicht mehr weiter. ³⁰⁾	JS 1		
Obwohl eigentlich alles in Ordnung ist, fühle ich mich völlig ausgelaugt, energielos und apathisch. ³¹⁾	CW 1		
Weil ich für alle nur das Beste wollte, tut es mir jetzt sehr weh, mißverstanden zu werden. ³²⁾	FC 1		
Ich werde gedanklich zwischen zwei Möglichkeiten hin- und hergerissen, möchte die Entscheidung aber allein finden. ³³⁾	LS 1		
Ich fühle mich von vielfältigen Verantwortungen überrollt, und weiß nicht mehr, wo ich anfangen soll. ³⁴⁾	CE 1		
In den letzten Tagen bin ich unterschwellig ängstlich, gerate in Panik, ohne daß ich weiß warum. ³⁵⁾	MA 1		
Offensichtlich bin ich zur Zeit so mit mir selbst beschäftigt, daß ich für die Probleme anderer kaum eine Antenne habe. ³⁶⁾	ZH 1		
Ich bin ziemlich mutlos und wage es kaum noch, auf eine Änderung meiner Situation zu hoffen. ³⁷⁾	AG 1		
Zur Zeit bin ich häufig mit meinen Gedanken ganz woanders – nur nicht da, wo ich sein sollte. ³⁸⁾	EC 1		

Ich und meine Schwierigkeiten oder Eigenheiten

(Bitte hier nicht zu lange nachdenken)

GRUPPE 2	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Ich gerate immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten ³⁹⁾	GC 2		
Ich sage mir fast täglich „schlapp machen gilt nicht“ ⁴⁰⁾	RO 2		
Obwohl ich weiß, was ich kann, zweifle ich zeitweise total an meinen Fähigkeiten. ⁴¹⁾	CE 2		
Wenn ich in meinen positiven Gefühlen enttäuscht werde, schlagen sie sehr oft krass ins Gegenteil um. ⁴²⁾	YH 2		
Ich muß zugeben, daß ich mich gern mit meiner Meinung durchsetze – aber erwiesenermaßen habe ich meistens recht. ⁴³⁾	HV 2		
Oft kann mir mein eigenes Denken richtig Angst machen. ⁴⁴⁾	HC 2		
Ich habe häufig das Gefühl, mich innerlich oder äußerlich von etwas reinigen zu müssen. ⁴⁵⁾	DC 2		
Oft fühle ich den inneren Drang, mit jedem über mich zu sprechen. ⁴⁶⁾	ZH 2		
Ich neige dazu, mich für die Fehler anderer mitverantwortlich fühlen. ⁴⁷⁾	PP 2		
Es fällt mir schwer, mich spontan in eine Situation oder ein Gespräch einzufädeln, darum halte ich mich eher zurück. ⁴⁸⁾	FW 2		
Ich muß noch mehr lernen, mir selbst treu zu bleiben – auch gegen Widerstände. ⁴⁹⁾	GW 2		
Es macht mich ganz kribbelig, wenn andere so langsam sind. Darum arbeite ich lieber allein. ⁵⁰⁾	VI 2		
Ich weiß, daß ich in einigen Lebensbereichen des Guten zuviel tue und andere mit meiner Dynamik förmlich überrolle. ⁵¹⁾	IV 2		

Ich und meine Schwierigkeiten oder Eigenheiten

(Bitte hier nicht zu lange nachdenken)

GRUPPE 2	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Ich habe oft das Gefühl der völligen Teilnahmslosigkeit und inneren Leere. ⁵²⁾	CW 2		
Ich habe heimlich „kleine Laster“, von denen niemand etwas wissen darf. ⁵³⁾	NA 2		
Ich finde, daß an vielen Standpunkten etwas Wahres dran ist und fühle mich immer wieder veranlaßt, meine Entscheidung zu revidieren. ⁵⁴⁾	IC 2		
Tief im Inneren bin ich unzufrieden, weil ich meinen Platz im Leben noch nicht gefunden habe. ⁵⁵⁾	DW 2		
Ich gerate häufig in panische Angstzustände und bekomme dann z. B. feuchte Hände, Atembeschwerden, Herzklopfen oder Durchfall. ⁵⁶⁾	NR 2		
Viele meiner Ziele erreiche ich lieber auf indirektem Wege. ⁵⁷⁾	FC 2		
Zunächst bin ich grundsätzlich skeptisch . . . ⁵⁸⁾	BG 2		
Auch zu Dingen, die mir Spaß machen, kann ich mich vor Müdigkeit oft nicht mehr aufraffen. ⁵⁹⁾	QO 2		
Ich fühle mich als Opfer ungerechter Umstände, darüber bin ich verbittert. ⁶⁰⁾	BW 2		
Es fällt mir oft schwer „nein“ zu sagen. ⁶¹⁾	KC 2		
Wenn in meiner Familie jemand krank wird, befürchte ich gleich das Schlimmste. ⁶²⁾	OR 2		
Unangenehme Ereignisse werden gedanklich wieder und wieder von mir durchgespielt, ohne daß ich zu einem Ergebnis komme. ⁶³⁾	EW 2		
Von Haus aus bin ich ängstlich, schüchtern und in vielem überempfindlich. ⁶⁴⁾	TM 2		
Es fällt mir innerlich schwer zu sagen: „Man soll die Hoffnung nicht aufgeben.“ ⁶⁵⁾	AG 2		
Ich neige dazu, mit meinen Gedanken in vergangenen Zeiten zu verweilen . . . ⁶⁶⁾	XH 2		
Ich gerate häufiger als andere Menschen an die äußerste Grenze meiner seelischen Belastungsfähigkeit. ⁶⁷⁾	JS 2		
Ich bin sehr streng mit mir und ertappe mich laufend dabei, mir irgendetwas zu verbieten. ⁶⁸⁾	MR 2		
Ich habe Zeiten, in denen ich dazu neige, das Gefühl der Traurigkeit fast zu genießen. ⁶⁹⁾	SM 2		
Schon morgens im Bett zweifle ich daran, ob ich den Tagesablauf bewältigen werde – wenn ich dann in Gang bin, wird es besser. ⁷⁰⁾	WH 2		
Oft träume ich mit offenen Augen, schon als Kind war ich häufig nicht ganz da. ⁷¹⁾	EC 2		
Unschöne Erlebnisse und Gefühle klingen noch lange in mir nach, ich werde sie innerlich schwer wieder los. ⁷²⁾	KS 2		
Weil ich schon im voraus weiß, daß ich es nicht schaffe, versuche ich vieles gar nicht erst. ⁷³⁾	UL 2		
Anderer Leute Schwächen fallen mir sofort ins Auge. ⁷⁴⁾	LB 2		
Sehr häufig habe ich ohne eigentlichen Grund ein unbestimmtes Gefühl von Angst und Gefahr. ⁷⁵⁾	MA 2		
Weil ich schnell auf Außenreize anspringe, verliere ich immer wieder mein inneres Gleichgewicht. ⁷⁶⁾	LS 2		

Ich und meine Umwelt

(Bitte hier nicht zu lange nachdenken)

GRUPPE 3	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Andere finden, daß ich mich zu sehr abrackere. ⁷⁷⁾	RO 3		
Man wirft mir vor, ich sei zu kritisch und müßte toleranter sein. ⁷⁸⁾	LB 3		
Was die Zukunft anbelangt, habe ich ziemlich resigniert. ⁷⁹⁾	AG 3		
Ich glaube, daß sehr viele Menschen nichts tun, ohne zu überlegen, was dabei für sie herausspringt. ⁸⁰⁾	FC 3		
Ich mißtraue häufig meiner eigenen Urteilsfähigkeit und überbewerte die Meinung anderer. ⁸¹⁾	IC 3		
Mir hat das Leben viel vorenthalten, das finde ich ungerecht. ⁸²⁾	BW 3		
Meine Freunde belächeln mich zuweilen wegen meiner strengen Lebensprinzipien. ⁸³⁾	MR 3		
Was ich an anderen bewundere, traue ich mir selbst nicht zu. ⁸⁴⁾	UL 3		
Gefühle der Eifersucht, Rache oder Schadenfreude sind mir bestens vertraut. ⁸⁵⁾	YH 3		
Ich spüre schnell, was andere von mir erwarten und kann dann nicht umhin, es auch zu tun. ⁸⁶⁾	KC 3		
Bei gewissen Menschen oder in manchen Räumen wird mir oft ganz plötzlich unbehaglich oder unheimlich zumute. ⁸⁷⁾	MA 3		
Meine Umgebung weiß, daß ich sehr schnell hochgehe, aber daß mein Zorn auch ebenso schnell wieder verraucht. ⁸⁸⁾	VI 3		
Ich möchte mich innerlich nicht festlegen und gerate deshalb wohl immer wieder in unbefriedigende Situationen. ⁸⁹⁾	DW 3		
Seine Gefühle und Verwundbarkeiten zeigt man besser nicht. ⁹⁰⁾	NA 3		
Ich habe schon oft geglaubt, alles wäre zuviel, habe es dann aber doch immer irgendwie geschafft. ⁹¹⁾	WH 3		
Manche werfen mir vor, mein Denken kreise nur um mich und meine Probleme. ⁹²⁾	ZH 3		
Öfter ertappe ich mich bei dem Gedanken, wie schön es wäre, Vergangenes ungeschehen machen zu können. ⁹³⁾	XH 3		
Alles um mich muß seine Ordnung haben; dabei passiert es mir, daß ich mich in Kleinigkeiten verzettele. ⁹⁴⁾	DC 3		
Im Umgang mit Menschen bemühe ich mich sehr um Distanz. ⁹⁵⁾	FW 3		
Ich beobachte, daß ich schneller ermüde als die meisten Menschen in meiner Umgebung. ⁹⁶⁾	QO 3		
Meine Freunde werfen mir vor, daß ich in meiner Begeisterung für eine Idee zuweilen etwas fanatisch reagiere. ⁹⁷⁾	IV 3		
Manche Leute sind so anmaßend, daß ich am liebsten immer das Gegenteil von dem tun würde, was sie meinen – egal ob sie recht haben oder nicht. ⁹⁸⁾	HV 3<		
Von Zeit zu Zeit überfällt mich grundlos eine Schwermut, die erfahrungsgemäß ebenso plötzlich wieder vergeht. ⁹⁹⁾	SM 3		
Man wirft mir vor, daß ich immer wieder die gleichen Fehler mache. ¹⁰⁰⁾	GC 3		
Ich habe zeitweilig das Gefühl, mein Denkapparat ist völlig überreizt. ¹⁰¹⁾	EW 3		
Die Unverfrorenheit mancher Mitmenschen trifft mich wie ein Hammerschlag und verschlägt mir die Sprache. ¹⁰²⁾	KS 3		

Ich und meine Umwelt

(Bitte hier nicht zu lange nachdenken)

GRUPPE 3	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Es könnte sein, daß ich mich von einem mir nahestehenden Menschen (z. B. Mutter, Vater, Partner, Großvater o. ä.) noch nicht richtig abgenabelt habe. ¹⁰³⁾	OR 3		
Sehr häufig gibt es Anlässe, die mich innerlich in Panik versetzen. ¹⁰⁴⁾	NR 3		
Das Leben hat mich gelehrt: „Man muß sich halt in sein Schicksal fügen.“ ¹⁰⁵⁾	CW 3		
Meine Umwelt ist sehr überrascht, wenn ich doch mal die Kontrolle über mich verliere. ¹⁰⁶⁾	HC 3		
Wenn ich krank, deprimiert oder erschöpft bin, habe ich das Gefühl, mich bei meiner Umgebung dafür entschuldigen zu müssen. ¹⁰⁷⁾	PP 3		
Ich komme sehr leicht aus der Balance; meine Stimmungen wechseln schneller als bei anderen Menschen. ¹⁰⁸⁾	LS 3		
Ich kenne sehr gut das Gefühl, innerlich mit dem Rücken zur Wand zu stehen und zu glauben: mir kann kein Mensch mehr helfen. ¹⁰⁹⁾	JS 3		
Ich werde leicht verlegen, wenn ich vor fremden Menschen sprechen muß. ¹¹⁰⁾	TM 3		
Bei der Verfolgung meiner eigenen Grundsätze habe ich immer wieder damit zu tun, mich von anderen nicht beeinflussen oder verunsichern zu lassen. ¹¹¹⁾	GW 3		
Alltagsdinge interessieren mich nur begrenzt. Ich räume der Phantasie in meinem Leben sehr viel Platz ein. ¹¹²⁾	EC 3		
Ich neige dazu, mich kräftemäßig zu übernehmen, weil ich andere Menschen nicht hängenlassen will. ¹¹³⁾	CE 3		
Mir wird gesagt, ich müßte mehr Zuversicht, Verankerungsgefühl, mehr Gottvertrauen haben. ¹¹⁴⁾	BG 3		

Ich und meine Vergangenheit

(Hier bitte etwas länger nachdenken)

GRUPPE 4	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
In der Schule fühlte ich mich im Vergleich zu meinen Mitschülern oft als Versager. ¹¹⁵⁾	UL 4		
In meiner Erziehung hat das Wort Verantwortung eine große Rolle gespielt. ¹¹⁶⁾	CE 4		
In den ersten Schulklassen habe ich Lernschwierigkeiten gehabt. ¹¹⁷⁾	GC 4		
Als Kind habe ich meiner Mutter sehr gern beim Aufräumen und Putzen geholfen. ¹¹⁸⁾	DC 4		
Mir ist es ausgesprochen schwergefallen, mich für einen Beruf zu entscheiden. ¹¹⁹⁾	DW 4		
Früher habe ich oft schlecht einschlafen können, weil mir so viele Gedanken durch den Kopf gingen. ¹²⁰⁾	EW 4		
Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, muß ich feststellen, daß ich immer wieder in seelische Grenzsituationen geraten bin. ¹²¹⁾	JS 4		
Als Kind war ich mit meinen Angehörigen seelisch so verbunden, daß ich ihre Nöte miterlebte als wären es meine eigenen. ¹²²⁾	OR 4		
In meiner Jugend übernahm ich gern die Führung und bewahrte in Krisensituationen immer einen kühlen Kopf. ¹²³⁾	HV 4		
Die Umstände meiner Geburt und allerfrühesten Kindheit waren ausgesprochen schwierig. ¹²⁴⁾	CW 4		

Ich und meine Vergangenheit

(Hier bitte etwas länger nachdenken)

GRUPPE 4	Kennbuchstaben	trifft zu	trifft nicht zu
Als Schulkind mußte ich immer alles 150prozentig machen, sonst fühlte ich mich nicht wohl. ¹²⁵⁾	IV 4		
Ich träume heute noch von bestimmten Schockerlebnissen, die zum Teil schon Jahre zuückliegen. ¹²⁶⁾	KS 4		
Früher konnte ich sehr wütend, sogar jähzornig werden. ¹²⁷⁾	YH 4		
Ich hatte schon von Kindheit an ein sehr schwaches Nervenkostüm. ¹²⁸⁾	NR 4		
Ich habe mein Leben nach festen Prinzipien aufgebaut. ¹²⁹⁾	MR 4		
Phasen großer Leistungsfähigkeit und extreme Erschöpfungszustände haben sich schon immer in meinem Leben abgewechselt. ¹³⁰⁾	QO 4		
In der Schule machte es mir häufig Spaß, anderen Fehler nachzuweisen. ¹³¹⁾	LB 4		
Als Kind war ich zuweilen „Schlafwandler“ – entweder nachts oder auch am Tag. ¹³²⁾	EC 4		
Das Schicksal hat mir übel mitgespielt. ¹³³⁾	BW 4		
Meine Gefühle schwankten schon immer zwischen himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt. ¹³⁴⁾	LS 4		
In meiner Familie gab es Menschen, die zu Schermut neigten. ¹³⁵⁾	SM 4		
Als Kind war ich zeitweise so unruhig, daß ich nicht lange auf einem Stuhl sitzen konnte. ¹³⁶⁾	VI 4		
Ich habe schon früh in vielen Dingen anders und eigenständiger gedacht als meine Umgebung. ¹³⁷⁾	GW 4		
In meiner Jugend hatte ich oft schlimme Impulse, die viel Selbstbeherrschung verlangten . . . ¹³⁸⁾	HC 4		
Als Kind taten mir helles Licht, grelle Farben oder bestimmte Geräusche oft körperlich „weh“. ¹³⁹⁾	TM 4		
Ich habe schon früher bei mir festgestellt, daß ich ohne eine Tasse Kaffee, Tee oder ein anderes Stimulanz überhaupt nicht richtig anfangen konnte zu arbeiten. ¹⁴⁰⁾	WH 4		
Um des „lieben Frieden willen“ habe ich schon manches Opfer gebracht. ¹⁴¹⁾	NA 4		
In meiner Jugend war ich viel mit chronisch kranken Menschen konfrontiert oder hatte/habe selbst eine chronische Krankheit. ¹⁴²⁾	AG 4		
In Klassenarbeiten habe ich häufig etwas Richtiges wieder durchgestrichen und etwas Falsches dafür hingeschrieben – nur aus Unsicherheit. ¹⁴³⁾	IC 4		
Als Kind hatte ich häufig nächtliche Ängste und merkwürdige Alpträume. ¹⁴⁴⁾	MA 4		
Wenn ich mir als Kind etwas in den Kopf gesetzt hatte, habe ich auch Tricks benutzt, um es zu erreichen. ¹⁴⁵⁾	FC 4		
Skepsis und Pessimismus waren in unserer Familie stark vertreten. ¹⁴⁶⁾	BG 4		
Ich habe weniger Erinnerungen an meine Kindheit, als die meisten anderen Menschen. ¹⁴⁷⁾	XH 4		
Schon als Kind neigte ich dazu, schnell ein schlechtes Gewissen zu bekommen. ¹⁴⁸⁾	PP 4		
Früher habe ich überall mitgeredet, egal ob ich etwas vom Thema verstand – einfach nur, um dabeizusein. ¹⁴⁹⁾	ZH 4		
Ich habe schon früh versucht, allein zurechtzukommen, anstatt andere um Hilfe zu bitten. ¹⁵⁰⁾	FW 4		
Als Kind war ich sehr gutmütig. Oft tat ich etwas anderes als ich eigentlich wollte. ¹⁵¹⁾	KC 4		
In unserer Familie galt es als selbstverständlich, durchzuhalten und eine Sache zu Ende zu bringen. ¹⁵²⁾	RO 4		