Bei welchen Anlässen ist es sinnvoll die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerkes Karlsruhe aufzusuchen?

Vorform für Fragebogen zum Selbstscreening für Stud. Skala 1-5 einbauen.

Wenn Sie den folgenden Fragebogen ausfüllen und auswerten, können Sie leicht feststellen, ob es sich für Sie lohnen könnte, Beratungstermine in der PBS in Anspruch zu nehmen.

I. Sie versuchen vergeblich oder mit zu viel Aufwand, bestimmte Lebensprobleme zu lösen.

1. Studium:

Entscheidungsprobleme: Ich bin unentschieden in meinem Studium, weiß nicht was ich will, bin unklar ob ich abbrechen oder weitermachen soll, kann mich für das Fach weder begeistern, noch mich davon lösen.

Aufschieben oder Übereilen: Ich schiebe Termine, Arbeiten, Termine, Arbeiten und Prüfungen ewig vor mir her, kann nur unter Druck arbeiten. Ich werde beim Arbeiten immer unheimlich hektisch und muß immer alles total und möglichst schnell fertig machen, ich komme zu nichts anderem.

Zuversicht: Ich habe kein Vertrauen in mein Können und denke immer das Schlimmste, egal wieviel ich arbeite und was die anderen sagen.

Erfolgsprobleme: Meine Leistungen in Prüfungen und beim Lernen entsprechen nicht meiner Begabung und meinem Interesse. Gleichgültig wieviel ich arbeite, ich habe immer das Gefühl es reicht nicht. Ich habe den Eindruck, alle können es besser als ich.

Prüfungsprobleme: Vor oder in Prüfungen rege ich mich enorm auf, und bleibe dadurch unter meinen Leistungen. Ich falle öfter durch Prüfungen.

Konzentration: Ich bin extrem ablenkbar und störbar und habe Mühe, mich hinreichend lange auf meine Sachen zu konzentrieren, ermüde schnell, denke immer an etwas anderes.

Arbeitsökonomie: Ich arbeite planlos, unsystematisch und ineffektiv Beim selbständigen Lernen, bei der Diplomarbeit verzettelte ich mich und komme vom Hunderdsten ins Tausendste.

Motivationsprobleme: Ich kann mich nicht zur Arbeit und zum Lernen aufrufen, der Dampf ist raus.

Perfektionismus: Ich überfordere mich ständig und bin zwanghaft perfektionistisch, habe extreme Angst davor, etwas nicht zu können oder nicht zu wissen bzw. einen Fehler zu machen.

Sinnprobleme: Mir kommt mein Studium und/oder der folgende Beruf sinnlos vor.

Managementprobleme: Ich schaffe es nicht, Studium, Hobbies, Freunde, Liebe usw. unter einen Hut zu bringen.

Studienbedingungen: Ich habe Probleme mit bestimmten Prüfern, Bedingungen der Lehre und der Prüfungsordnung.

II. Beziehungen zu Menschen:

1. Ich leide darunter, keine Freunde zu haben.
2. Ich leide darunter, keine Liebesbeziehung zu haben, bzw. mich in unglücklichen Liebesbeziehungen oder Trennungen zu befinden.
3. Ich habe quälende Konflikte mit meiner Familie.
4. Ich verstehe mich nicht mit meiner WG.
5. Ich habe beeinträchtigende Konflikte mit Dozenten.
6. Ich kann mich für andere Menschen nicht interessieren bzw. andere Menschen interessieren sich nicht für mich.
7. Ich leide unter Neid, Eifersucht, Aggressivität, bin nachtragend, mißtrauisch gegen andere.
8. Ich leide darunter, meine eigenen Wünsche und Ansprüche nicht mitteilen oder durchsetzen zu können.

III. Die eigene Persönlichkeit

Affekte und Emotionen, Tribleben.

1. Meine Stimmungen schwanken von himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt.
2. Ich bin enorm aufgeregt, nervös, unruhig.
3. Ich bin oft total deprimiert, verzweifelt, pessimistisch und halte nicht viel von mir.
4. Ich bin manchmal total aufgedreht oder überdreht und gerate damit meiner Umgebung aneinander.
5. Ich habe oft spezielle oder allgemeine beträchtliche Ängste.
6. Ich habe Probleme mit meiner Sexualität.

Denken, Gedächtnis, Wahrnehmung, Begabung.

1. Ich bin mir meiner Begabungen unsicher.
2. Ich sehe und höre manchmal Dinge, die andere Menschen nicht sehen oder hören.
3. Mir kommt oft alles unwirklich vor.
4. Ich kann mir Dinge nicht gut merken oder vergesse sie schnell wieder.
5. Ich werde zwanghaft auftretende Gedanken oder Vorstellungen nicht los.
6. Ich bin nicht kreativ, mir fällt nie was ein.

Gewohnheiten und Verhaltensweisen, Kommunikation

1. Ich habe Probleme mit, Essen, Spiel, Alkohol, anderen Drogen.
2. Ich kann mich nicht ausdrücken oder mitteilen, meine Leistungen hängen völlig von meinen Stimmungen ab.
3. Ich habe lästige zwanghafte Angewohnheiten wie Nägelkauen, Haareausreißen, nichts wegwerfen können, Umstände kontrollieren müssen.

4. Ich kann mich mit vielen Menschen nicht gut unterhalten.

Schicksal und Lebensperspektive.

1. Ich habe den Eindruck, meine Lebensgeschichte bestimmt auf ungute Weise mein Leben.

2. Das Leben kommt mir oft sinnlos vor, ich weiß nicht, wozu ich lebe, ich möchte nicht mehr leben.

IV. Die Gesundheit

1. Übelkeit, Erbrechen, fehlender oder exzessiver Appetit.

2. Unruhe, Zittern, Verkrampfungen, Lähmungen
Stottern, Sprechblockaden.

3. Herzstiche und Mißempfindungen, Schwindel.

4. Müdigkeit, Apathie, Antriebslosigkeit Schlafstörungen.

5. Asthma und Angina, Bronchitis.

6. Hör- und Gleichgewichtsstörungen.

7. Erröten, Schwitzen, Hautausschläge, Juckreize.

8. Schmerzen (Kopf, Muskulatur, Bauch/Unterleib).

9. Sexuelle Unerregbarkeit oder Mißempfindungen.

10. Unfälle, Erkrankungen, Krankheitsanfälligkeit,
Behinderungen.