

Symptome unterscheiden: Bitte kreuzen Sie bei jedem Symptom an, ob es primär in den Bereich Depression, Angst oder Depersonalisation/Derealisation fällt (DP/DR). Die Lösung finden Sie auf Seite 3.		Depression	Angst	DP/DR
1)	Herzklopfen			
2)	Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten			
3)	Beklemmungsgefühl, Atembeschwerden			
4)	Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben			
5)	Ich erlebe mich wie abgetrennt von meiner Umgebung oder diese erscheint mir unwirklich, so als ob ein Schleier zwischen mir und der äußeren Welt wäre.			
6)	Aus heiterem Himmel fühle ich mich fremd, als ob ich nicht wirklich wäre oder als ob ich von der Welt abgeschnitten wäre.			
7)	Übelkeit, Kribbeln im Magen			
8)	Nervosität, Anspannung und Ruhelosigkeit			
9)	Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit			
10)	Ich muss mich selbst anfassen, um mich zu vergewissern, dass ich einen Körper habe und wirklich existiere.			
11)	Bewegungen oder Sprache sind so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde. Oder im Gegenteil, ich war „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst.			
12)	Es kommt mir vor, als ob ich mich außerhalb meines Körpers befinde.			
13)	Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf			
14)	Hitzegefühle und Kälteschauer			
15)	Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben			
16)	Ich komme mir wie abgetrennt von Erinnerungen an Ereignisse			

	meines Lebens vor, so als ob ich nicht daran beteiligt gewesen wäre.			
17)	Gedanken, dass ich lieber tot wäre oder mir Leid zufügen möchte			
18)	Vertraute Stimmen (einschließlich meiner eigenen) klingen entfernt oder unwirklich			
19)	Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen			
20)	Schwindel, Unsicherheitsgefühl, weiche Knie			
21)	Es kommt mir vor, als ob Dinge, die ich kürzlich getan habe, bereits lange Zeit zurückliegen. Zum Beispiel etwas, was ich heute Morgen getan habe, kommt mir vor, als ob ich es bereits vor Wochen gemacht hätte.			
22)	Schwierigkeiten, mich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitunglesen oder Fernsehen			
23)	Mundtrockenheit			

## Lösung

Depression = a, Angst = b, DP/DR = c: 1b, 2a, 3b, 4a, 5c, 6c, 7b, 8b, 9a, 10c, 11a, 12c, 13a, 14b, 15a, 16c, 17a, 18c, 19a, 20b, 21c, 22a, 23b

Angst und Depression überschneiden sich meist stärker als DP/DR mit Angst und oder Depression. Wichtig ist, dass Sie vor allem die wichtigsten Symptome der DP/DR von Angst und Depression abgrenzen können.