

Dominiert werden von der Symptomatik

Nehmen Sie sich nun 15–20 Minuten Zeit und prüfen Sie, in welchem Ausmaß die DP/DR-Symptomatik Ihr Leben beherrscht, (1) Ihre Alltagsgestaltung in Beruf und Freizeit, (2) Ihren Umgang mit anderen Menschen (was trauen Sie sich? wie wohl fühlen Sie sich mit anderen Menschen?) und (3) Ihre Einstellung sich selbst gegenüber.

Geben Sie auch auf einer Skala von 0–100 das Ausmaß an, wie die Symptome bzw. die Angst vor den Symptomen Ihr Leben beherrscht (0 hat keine Macht über mich, 100 beherrscht mich extrem).

(1) Ihre Alltagsgestaltung in Beruf und Freizeit

(2) Ihren Umgang mit anderen Menschen (was trauen Sie sich? wie wohl fühlen Sie sich mit anderen Menschen?)

(3) Ihre Einstellung sich selbst gegenüber
