

Selbstreflexion - Fragebogen ‚Co-Abhängigkeit‘

Der nachfolgende Fragebogen aus Reinhold Ruthe's und Peter Glöckl's Taschenbuch ‚Alkohol in Ehen und Familien‘ soll es den Lesenden erleichtern, sich und ihr Verhalten zu prüfen.

Der Einfachheit halber wurde die männliche Form beibehalten. Selbstverständlich sind Personen des weiblichen Geschlechts gleichermassen angesprochen.

- Haben Sie oft besser als Ihr Partner/Kollege gewusst, was gut für ihn ist?
- Machen Sie sich häufig Sorgen über Ihren Partner/Kollegen?
- Getrauen Sie sich oft nicht zu zeigen, dass es Ihnen schlecht geht?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, alles könnte zusammenbrechen, wenn Sie es nicht zusammenhalten?
- Haben Sie sich manchmal so sehr mit dem Verhalten Ihres Partners/Kollegen befasst, dass Sie nur noch wenig Aufmerksamkeit für sich selbst hatten?
- Empfinden Sie Verantwortung für die Probleme Ihres Partners/Kollegen?
- Versuchen Sie, auf Ihren Partner/Kollegen Optimismus auszustrahlen?
- Haben Sie schon einmal Ihre ganze Energie darauf verwandt, jemand ändern zu wollen?
- Machen Sie Ihrem Partner/Kollegen häufig Vorwürfe?
- Gebrauchen Sie bisweilen Notlügen, um Ihrem Partner/Kollegen zu helfen?
- Haben Sie Ihre eigenen Ziele häufig hinten angestellt?
- Haben Sie schon oft den Wunsch verspürt, sich einfach auch einmal gehen lassen zu können?
- Hoffen Sie manchmal, dass Ihr Partner/Kollegen Ihnen zuliebe seine Symptome aufgibt?
- Haben Freunde gelegentlich zu Ihnen gesagt: „Jetzt denk auch mal an dich!“?
- Versuchen Sie öfter, Ihrem Partner/Kollegen negative Konsequenzen seines Tuns zu ersparen und diese selbst auf sich zu nehmen?
- Ist es für Sie riskant, sich offen und frei auszudrücken, weil Sie Reaktionen Ihres Partners/Kollegen fürchten?
- Wenn Sie nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen gefragt werden, fällt Ihnen dann nur wenig ein, was Sie ausschliesslich für sich möchten?
- Neigen Sie dazu, die Probleme von anderen zu Ihren eigenen zu machen?



Durch wertfreie Selbstbeobachtung können sich Probleme mit co-abhängigem Rollenverhalten ändern und lösen

Nutzen Sie die neu gewonnenen Einblicke in Ihr Verhalten als Kurskorrektur, Schritt für Schritt! Dadurch finden Sie zur echten, wirksamen Hilfe für sich selbst und suchen Sie sich die Beratung, die Ihnen am meisten entspricht.