

Wäre eine Psychotherapie für Sie sinnvoll?

Der AMAGON-Therapietest kann Ihnen einen ersten Hinweis darauf geben, ob ein Gespräch oder eine Psychotherapie für Sie von Vorteil sein könnte. Er ersetzt keinesfalls eine Diagnose, sondern liefert nur erste Hinweise darauf, ob es sich bei Ihren Beschwerden möglicherweise um Probleme handeln könnte, das Sie alleine nicht mehr lösen können.

Alle Fragen beziehen sich auf Ihr Erleben in den letzten 6-8 Wochen. Bitte antworten Sie möglichst spontan und "aus dem Bauch heraus". Schreiben Sie hinter jeden Satz eine der folgenden Punktzahlen und addieren Sie dann alle Punkte zu einer Summe:

- **0 Punkte**, wenn der Satz **gar nicht zutrifft**.
- **1 Punkt**, wenn der Satz **etwas zutrifft**.
- **2 Punkte**, wenn der Satz **voll zutrifft**.

		Punkte
1	Es macht mir Mühe, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren.	
2	Mein Problem ist eher schlimmer als besser geworden.	
3	Ich habe Selbsttötungsgedanken.	
4	Ich habe das Gefühl, völlig überfordert zu sein.	
5	Ich kann mit anderen kaum über mein Problem sprechen.	
6	Mein Problem belastet meine Partnerschaft oder Familie.	
7	Ich trinke Alkohol oder nehme andere Drogen zur Beruhigung.	
8	Ich bin permanent am Grübeln und habe Selbstzweifel.	
9	Ich erlebe kaum noch Freude in meinem Leben.	
10	Ich esse anders als früher, meist mehr oder auch ungesund.	
11	Ich habe Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.	
12	Ich habe auch belastende körperliche Beschwerden.	
13	Ich habe kaum noch richtigen Appetit.	
14	Meine Leistungsfähigkeit hat deutlich nachgelassen.	
15	Mein Problem empfinde ich als emotional sehr belastend.	
	Summe	

Auf der nächsten Seite finden Sie die Auswertung Ihrer Antworten. Bitte denken Sie darüber nach, ob diese Hinweise für Sie stimmig sind, ob sie auch mit Ihrem eigenen Gefühl über Ihrer Situation übereinstimmen.

Auswertung:

Wenn Sie für den Satz: "**Ich habe Selbsttötungsgedanken**" einen oder zwei Punkte vergeben haben, dann suchen Sie bitte **umgehend** psychotherapeutische Hilfe auf.

0 - 9 Punkte:

Sie leiden unter einem Problem, das jedoch im Moment noch nicht so belastend und Ihr tägliches Leben einschränkend erscheint, als das Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen müssten. Oft hilft es hier, sich bei einem verständnisvollen Freund oder einer Freundin einmal alles von der Seele zu reden oder sich über Ratgeber selber Hilfe zu organisieren.

Sollten Sie jedoch Selbsttötungsgedanken oder ernsthafte körperliche Beschwerden haben oder mit Alkohol versuchen, sich über Ihren Kummer zu trösten, dann empfehle ich Ihnen dringend, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

10 - 15 Punkte:

Sie leiden unter einem Problem, das Ihr tägliches Leben zunehmend einzuschränken scheint und Ihre Befindlichkeit deutlich beeinträchtigt. Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden wie Sie, empfinden die Unterstützung durch ein klärendes psychotherapeutisches Gespräch als sehr hilfreich. Trauen Sie sich, es ist keine Schande, sondern Zeichen der Stärke, sich an einen professionellen Helfer zu wenden.

Sollten Sie jedoch Selbsttötungsgedanken oder ernsthafte körperliche Beschwerden haben oder mit Alkohol versuchen, sich über Ihren Kummer zu trösten, dann empfehle ich Ihnen dringend, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

über 15 Punkte:

Sie leiden unter einem Problem, das Sie seelisch überfordert und mit dem Sie alleine nicht klarzukommen scheinen. Es ist unwahrscheinlich, dass Ihr Problem sich von alleine löst. Warten Sie nicht, bis sich Ihr Problem noch weiter auch auf Ihre Familie und Ihren Arbeitsplatz überträgt. Handeln Sie jetzt und suchen Sie sich unbedingt psychotherapeutische Hilfe. Es ist ein Zeichen der Stärke, sich an einen professionellen Helfer zu wenden.

Insbesondere wenn Sie Selbsttötungsgedanken oder ernsthafte körperliche Beschwerden haben oder mit Alkohol versuchen, sich über Ihren Kummer zu trösten, dann sollten Sie dringend psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.