

## Fragebogen N (nach Dr. Braverman)

Name: .....

Vorname: .....

### Bestimmung der Neurotransmitter Mangel

#### DOPAMIN

1B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir schwer, mich ausdauernd zu konzentrieren und aufmerksam zu sein		
Zum Aufwachen brauche ich Koffein.		
Ich kann nicht schnell genug denken.		
Ich kann nicht lange aufmerksam sein.		
Selbst wenn eine Aufgabe interessant ist, habe ich Schwierigkeiten sie zu beenden.		
Neues Wissen lerne ich nur langsam.		
Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin gierig auf Zucker.		
Mein Lustempfinden (Libido) ist gesunken.		
Ich schlafe zu viel.		
Ich habe eine Vergangenheit mit Alkohol oder Süchten.		
In jüngster Zeit habe ich mich grundlos erschöpft gefühlt.		
Selbst ohne Anstrengung fühle ich mich manchmal total aus der Puste.		
Ich kämpfe schon immer mit Gewichtsproblemen.		
Für sexuelle Erfahrungen habe ich wenig Antrieb.		
Ich habe Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen.		
Ich habe Verlagen nach Kokain, Amphetamine, oder Extasi.		
Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle mich gut, wenn ich anderen einfach folge.		
Menschen scheinen mich auszunützen.		
Ich fühle mich sehr niedergeschlagen und depressiv.		
Andere sagen mir, ich wäre zu ausgeglichen.		
Ich spüre nur selten Dringlichkeit.		
Ich lasse mich von anderen kritisieren.		
Ich schaue immer auf andere, um mich führen zu lassen.		
Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe mein Urteilsvermögen verloren		
Ich kann keine guten Entscheidungen treffen.		

**Gesamtpunkte von (R) Antworten:**

1

## ACETYLCHOLIN

<b>2B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Mir mangelt es an Vorstellungskraft.		
Wenn ich erstmals Leute treffe, habe ich Schwierigkeiten, mir die Namen zu merken.		
Ich habe festgestellt, dass sich mein Erinnerungsvermögen verschlechtert.		
Mein Partner sagt mir, dass ich nicht romantisch genug bin.		
Ich kann mir die Geburtstage meiner Freunde nicht merken.		
Ich habe ein bisschen meine Kreativität verloren.		

<b>Physisch</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Schlafschwierigkeiten		
Meine Muskeln sind schlaff geworden.		
Ich mache keinen Sport mehr.		
Ich bin gierig auf fettes Essen.		
Ich habe mit Halluzinogenen und anderen Drogen experimentiert.		
Ich habe das Gefühl, mein Körper fällt auseinander.		
Ich kann nicht leicht atmen.		

<b>Persönlichkeit</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle selten Freude.		
Ich bin verzweifelt.		
Ich schütze mich vor Verletzungen anderer, in dem ich nicht viel von mir erzähle.		
Ich fühle mich bei Unternehmungen alleine wohler als in einer großen Gruppe.		
Andere Leute werden über Ärgernisse wütender als ich.		
Ich gebe schnell auf und tendiere dazu mich unterzuordnen		
Ich spüre selten Begeisterung für irgendwas		
Ich mag Routine.		

<b>Charakter</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich interessiere mich nicht für die Geschichten anderer, außer für meine.		
Ich achte nicht auf die Gefühle anderer.		
Ich fühle mich niedergeschlagen		
Ich bin besessen von meinen Unzulänglichkeiten		

**Gesamtpunktzahl von (R) Antworten:**

## GABA

<b>3B Gedächtnis und Aufmerksamkeit</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, da ich nervös und hibbelig bin		
Ich kann mir Telefonnummern nicht merken.		
Ich habe Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden.		
Ich habe Schwierigkeiten, mich zu erinnern, wenn ich direkt gefragt werde.		
Ich weiß, dass ich intelligent bin, es fällt mir aber schwer, es anderen zu zeigen.		
Meine Fähigkeit, etwas zu fokussieren kommt uns schwindet.		
Wenn ich lese, muss ich einen Absatz mehrmals lesen, bevor ich den Inhalt aufnehme.		
Ich bin ein schneller Denker, aber kann nicht vermitteln, was ich meine.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle mich wackelig.		
Ich zittere manchmal.		
Ich habe gelegentlich Rückenschmerzen und / oder Kopfschmerzen.		
Ich neige zur Kurzatmigkeit		
Ich neige zu Herzklopfen		
Ich neige zu kalten Händen.		
Manchmal schwitze ich zu arg.		
Mir ist schwindelig.		
Ich habe oft Muskelverspannungen.		
Ich kriege leicht Schmetterlinge im Magen.		
Ich bin gierig auf bitteres Essen.		
Ich bin oft nervös.		
Ich mag Yoga, da es mir beim Entspannen hilft.		
Ich fühle mich oft erschöpft, selbst wenn ich nachts gut geschlafen habe.		
Ich überesse mich.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Stimmungsschwankungen.		
Ich genieße es, viele Dinge gleichzeitig zu tun, kann mich dann aber oft nicht entscheiden, was ich zuerst tun soll.		
Ich mache Dinge einfach, weil ich glaube, dass sie Spaß machen könnten		
Wenn es langweilig wird, versuche ich etwas Aufregung einzubringen.		
Ich neige zur Wechselhaftigkeit, meine Laune und Gedanken ändern sich immer wieder.		
Ich neige zu Überreaktionen.		
Meine Impulsivität bringt mich immer wieder in große Schwierigkeiten.		
Ich neige dazu, theatralisch zu sein und die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken		
Ich sage meine Meinung ohne Rücksicht auf eventuelle Reaktionen anderer.		
Manchmal habe ich Wutausbrüche und fühle mich danach furchtbar schuldig.		
Ich lüge oft, um meine Haut zu retten.		
Ich habe immer weniger Interesse an Sex gehabt als der Durchschnitt.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich halte mich nicht mehr an die Regeln.		
Ich habe meine Freunde verloren.		
Ich kann romantische Beziehungen nicht aufrechterhalten		
Ich halte das Gesetz für willkürlich und grundlos		
Ich finde die Regeln, an die ich mich früher gehalten habe, lächerlich		

**Gesamtpunkte von (R) Antworten:**

## SEROTONIN

<b>4B Gedächtnis und Aufmerksamkeit</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin nicht sehr scharfsinnig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich nicht an Dinge erinnern, die ich früher gesehen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin langsam in meinen Reaktionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einen schlechten Orientierungssinn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Physisch</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Nachtschweiß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide unter Schlaflosigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss beim Schlafen oft die Position wechseln, damit ich mich wohl fühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wache morgens immer früh auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wache mindestens zweimal pro Nacht auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mal aufgewacht bin, fällt es mir schwer, wieder in den Schlaf zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gierig nach Salz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe weniger Energie zum Sport machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Persönlichkeit</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe chronische Angstzustände.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin schnell irritiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Gedanken der Selbstzerstörung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte in meinem Leben schon selbstmörderische Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich grübele zu viel über Geschehnisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin manchmal so strukturiert, dass ich unflexibel werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Vorstellungen nehmen Überhand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Furcht ergreift mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Charakter</b>	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich kann nicht aufhören, über den Sinn des Lebens nachzudenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will keine Risiken mehr eingehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es schmerzt mich, in meinem Leben bedeutungslos zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gesamtpunkte von (R) Antworten:**

<b>Ergebnis</b>
1A. Gesamtpunkte von R Antworten: Dopamin Mangel
2A. Gesamtpunkte von R Antworten: Acetylcholin Mangel
3A. Gesamtpunkte von R Antworten: GABA Mangel
4A. Gesamtpunkte von R Antworten: Serotonin Mangel