



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Selbsteinschätzung Co-Abhängigkeit

Bitte ausdrucken und zutreffendes ankreuzen

<input type="radio"/>	Ich habe schon häufiger zu Hause mit meinem/r PartnerIn getrunken bzw. Drogen konsumiert, damit er nicht im Lokal oder in seinen Kreisen versackt
<input type="radio"/>	Ich fühle mich stark, wenn meinem/r PartnerIn sich schwach fühlt
<input type="radio"/>	Ich werde von der Verwandtschaft oder Nachbarschaft gelobt, weil ich so tapfer bin
<input type="radio"/>	Ich fühle mich zum Lügen und Decken von Unregelmässigkeiten gezwungen, weil ich meinen/e PartnerIn nicht ausliefern will
<input type="radio"/>	Meine Gefühle hängen sehr stark von der Situation meines/ Partners/in ab
<input type="radio"/>	Ich kümmere mich um alles, weil der/die PartnerIn es nicht mehr kann
<input type="radio"/>	Ich habe Angst, mein/e PartnerIn könnte aggressiv werden, wenn ich mit ihm/ihr über Alkohol bzw. Drogen, Medikamente, Glücksspiel etc. spreche
<input type="radio"/>	Ich vermeide es, mit anderen über das Problem meines/r Partners/in /Kindes zu sprechen
<input type="radio"/>	Ich habe meinem/r PartnerIn schon einmal mit Scheidung gedroht, weil er/sie so viel trinkt...
<input type="radio"/>	Ich ärgere mich, weil mein/e Partner/in meine Ermahnungen nicht ernst nimmt
<input type="radio"/>	Ich wünsche mir manchmal den Tod meines/r Partners/in
<input type="radio"/>	Ich habe häufiger das Gefühl, dass ich gegen den suchtkranken Partner machtlos bin
<input type="radio"/>	Ich habe häufiger schon Drohungen, die ich ausgesprochen habe, nicht wahr gemacht und vergessen
<input type="radio"/>	Ich habe das Gefühl, dass der Alkohol, die Droge, das Verhalten meines/r Partners/in eine immer wichtigere Rolle in meiner Beziehung spielt
<input type="radio"/>	Ich übernehme zunehmend Aufgaben, die eigentlich mein/e PartnerIn noch ausführen könnte
<input type="radio"/>	Ich bin in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Suchtverhalten meines/r Partners/in nichts ändert
<input type="radio"/>	Ich bin wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung
<input type="radio"/>	Ich weiss manchmal nicht, woher ich das Geld für den Haushalt nehmen soll
<input type="radio"/>	Meine Gefühle für meinen/e PartnerIn wechseln oft zwischen tiefem Hass und grosser Liebe
<input type="radio"/>	Ich habe das Gefühl, dass mein/e PartnerIn noch tiefer abrutscht, wenn ich ihn/sie verlasse
<input type="radio"/>	Ich weiss nicht mehr, wie es weitergehen soll, weil ich so verzweifelt bin
<input type="radio"/>	Die Trennungsgedanken nehmen zu oder feste Formen an

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org