

Fragebogen zur Selbstbewertung der Co-Abhängigkeit

Um ein Problem zu lösen, ist der erste Schritt die Anerkennung, dass Schwierigkeiten bestehen.

Dieser Fragebogen dient als Hilfsmittel, um dich selbst und deine Beziehungen besser zu verstehen und, was am wichtigsten ist, dich in die Lage zu versetzen, angemessene professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Bitte markiere alles, was auf dich zutrifft und nummeriere dann deine Top 5.

Deine wahre Gefühle verleugnen.	
Alles was du tust, ist nie gut genug.	
In schädlichen Situationen zu lange ausharren.	
Unfähig sein, andere um Erfüllung deiner Bedürfnisse oder Wünsche zu bitten.	
Den Schmerz hinter Wut oder soziale Isolation verbergen.	
Kompromisse bei den eigenen Werten eingehen, um Ablehnung zu vermeiden.	
Du kümmerst dich ständig um andere.	
Dich bei der Arbeit überanstrengen.	
Das Gefühl haben, anderen nicht vertrauen zu können.	
Anderer vor den Konsequenzen ihrer Handlung schützen.	
Das eigene Verhalten vertuschen.	
Unaufgeforder Ratschläge an andere weitergeben.	
Auf eigene Interessen verzichten, um zu tun, was andere wollen.	
Indirekte Kommunikation nutzen, um Konflikte zu vermeiden.	
Anerkennung durch Hilfe suchen.	
Leugnen, dass ein Problem existiert.	
Sich selbst als völlig für das Wohl anderer verpflichtet betrachten.	



+41 (0)78 404 2152 - sandra.benussi@praxis-benussi.ch

Fragebogen zur Selbstbewertung der Co-Abhängigkeit