Test für Angehörige von Sucht-Kranken

(auch Religion kann eine Sucht sein!)

Sind Sie co-abhängig?

- Ist Ihr Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen abhängig von Zuwendung anderer?
- Sind Sie abhängig vom Befinden Ihrer Bezugsperson? Fühlen Sie sich verantwortlich dafür, wie es Ihrer Bezugsperson geht?
- Glauben Sie, andere Menschen seien wertvoller oder wichtiger als Sie?
- Neigen Sie dazu, allen Menschen alles recht machen zu wollen?
- Können Sie intakte Grenzen setzen, oder verausgaben Sie sich bis zur seelischen Erschöpfung?
- Haben Sie Selbstzweifel? Zweifeln Sie an Ihren Gefühlen, Ihrem Wahrnehmungsvermögen?
- Sind Ihnen Bedürfnisse anderer wichtiger als Ihre? Können Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen, oder unterdrücken Sie sie?

 Falls Sie die Mehrheit der Fragen mit Ja beantwortet haben, könnte eine psychologische Beratung für Sie sinnvoll sein.

aus: Beobachter 3/95