

**Wenn es mir psychisch schlechter geht,  
treten bei mir folgende Frühwarnzeichen auf:**

	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
ich kann kaum noch einschlafen				
oft überfällt mich ein starkes Gefühl von Angst				
ich beziehe alles auf mich und denke, alles hat irgendwie mit mir zu tun				
ich nehme Dinge wahr, die mir komisch vorkommen				
ich schlafe schlecht				
ich ziehe mich verstärkt zurück				
ich trinke viel mehr Alkohol als sonst				
ich bin anderen gegenüber plötzlich sehr misstrauisch				
ich ärgere mich ständig über irgendetwas und bin leicht auf die Palme zu bringen				
ich habe gar keine Lust mehr, aus dem Haus zu gehen				
ich rauche viel mehr als sonst				
ich bin ständig müde und schlapp				
ich bin unruhig und nervös				
ich möchte möglichst wenig mit anderen Menschen zu tun haben				
ich rede viel mehr als sonst				
ich denke öfter daran, mich umzubringen				
mir tut immer irgendetwas an meinem Körper weh				
ich bekomme bestimmte Gedanken nicht mehr aus dem Kopf				
ich kann mich zu nichts mehr aufraffen				
ich habe das Gefühl, unter Zeitdruck zu stehen				
ich fühle mich deprimiert und niedergeschlagen				
ich habe das Gefühl, dass sich mein Körper irgendwie verändert				
ich vergesse meine Medikamente oder nehme sie nicht mehr				
alles kommt mir plötzlich irgendwie bedeutungsvoll vor				

**Wenn es mir psychisch schlechter geht,  
treten bei mir folgende Frühwarnzeichen auf:**

Notieren Sie hier bitte alle Frühwarnzeichen, bei denen Sie »trifft voll zu«  
oder »trifft eher zu« angekreuzt haben und zusätzlich alle Frühwarnzeichen,  
die für Sie typisch sind und die nicht auf dem Arbeitsblatt benannt wurden.

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....

**Wenn es mir psychisch schlechter geht, merken andere  
mir das durch folgende Veränderungen an:**

Notieren Sie hier bitte alle Veränderungen, die man bemerken kann, wenn man  
Sie in einer beginnenden Krise erlebt. Fragen Sie bitte auch Menschen danach,  
die solche Veränderungen bereits an Ihnen beobachtet haben.

5. ....  
.....
6. ....  
.....
7. ....  
.....
8. ....  
.....