

**Liebeskummer -
Sprechstunde**



Singleberatung

Selbsttest

Selbsttest von

.....
Ihr Name, Vorname

Bitte lesen Sie diese Hinweise, bevor Sie mit dem Ausfüllen beginnen!

Durch diesen persönlichen Test können Sie eventuelle Probleme in Ihrem Leben erkennen. Sie erhalten wertvolle Informationen, wie es um Ihre seelische Gesundheit steht. Der Selbsttest soll Ihnen Anregungen für Lösungsmöglichkeiten liefern, um Ihr Leben kompetent, glücklich und erfüllt zu gestalten.

Beachten Sie bitte, der Test dient der allgemeinen Information und stellt keinen Ersatz für Beratungs- und Behandlungsleistungen anderer Fachkräfte des Gesundheitswesens dar.

Befolgen Sie bitte in jedem Falle den Rat der behandelnden Fachkräfte. Medizinische Beratung und Leistungen sind nicht Bestandteil dieses Selbsttests.

Bei der Bewertung der Fragen werden weder diagnostische noch therapeutische Arbeiten für Sie getätigt.

Sie dürfen den Inhalt dieses Tests nicht verwenden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen. Er dient Ihnen lediglich zur Orientierung, um die für Sie passenden Fachkräfte, aus den immer vielfältiger werdenden Angeboten aussuchen zu können.

Beantworten Sie in aller Ruhe die nachfolgenden Fragen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst!

Die anschließende Auswertung soll Ihnen dabei helfen, entsprechende Schritte in die richtige Richtung einzuleiten und sich eventuell Rat in der Liebeskummer-Sprechstunde oder Singleberatung zu suchen.

Leiden Sie unter Liebeskummer?

Ja

Haben Sie einen Menschen verloren, dem Sie sich emotional sehr verbunden fühlten?

Erscheint Ihnen das Leben ohne diesen Menschen sinnlos?

Fühlen Sie sich zu einem Menschen hingezogen, der Sie nicht beachtet?

Können Sie sich nicht mehr konzentrieren, weil sich Ihre Gedanken immer um diesen Menschen drehen?

Bereitet Ihnen die Bewältigung des Alltags Probleme?

Haben Sie Ihre Lebensfreude verloren, sind Sie traurig und antriebslos?

Vernachlässigen Sie Ihre sozialen Kontakte?

Leiden Sie unter innerer Unruhe, Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden?

Konsumieren Sie mehr Alkohol oder Beruhigungsmittel als früher?

Leidet Ihr gesamtes Leben unter Ihrer Unausgeglichenheit und Gereiztheit?

Haben Sie das Gefühl, nie wieder lieben zu können?

Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?

Auswertung „Leiden Sie unter Liebeskummer?“

- **0-2 Kästchen angekreuzt**

Es besteht noch kein Grund zur Sorge. Sie sollten sich aber mit den Fragen auseinandersetzen, die Sie mit „JA“ beantwortet haben und die Ursachen dafür suchen. Konsultieren Sie, besonders bei körperlichen Beschwerden, Ihren Hausarzt oder Heilpraktiker.

- **3- 4 Kästchen angekreuzt**

Vorsicht ist geboten!

Sie haben momentan emotionale Probleme und sollten sich dringend Hilfe suchen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihr soziales Umfeld nicht versteht, suchen Sie sich therapeutischen Rat.

- **Ab 5 Kästchen angekreuzt**

Sie leiden unter Liebeskummer und kommen mit der Situation schwer alleine klar.

Bitte lassen Sie sich beim Hausarzt oder Heilpraktiker untersuchen und suchen Sie sich parallel dazu dringend Hilfe in der Liebeskummer-Sprechstunde.

Unfreiwillig Single?

Ja

Haben Sie an jedem potentiellen Partner/jeder potentiellen Partnerin etwas auszusetzen?

Wird Ihnen eine Beziehung langweilig, wenn sie länger dauert?

Gelingt es Ihnen nicht, einem Partner/einer Partnerin treu zu bleiben?

Verlieren Sie schnell die Geduld, wenn etwas nicht nach Ihren Vorstellungen läuft?

Leiden Sie unter starken Gefühlsschwankungen?

Sind Sie sehr eifersüchtig?

Geht es Ihnen in einer Partnerschaft hauptsächlich um Sexualität?

Neigen Sie dazu, andere herabzusetzen?

Neigen Sie zu Tätlichkeiten, wenn Sie sich in einer Partnerschaft befinden?

Verbringen Sie Ihre Freizeit vor dem Fernseher oder dem Computer?

Suchen Sie eine Partnerschaft nur, um nicht mehr alleine sein zu müssen?

Sind Sie sehr schüchtern und trauen sich deshalb nicht, einen potentiellen Partner oder eine potentielle Partnerin anzusprechen?

Auswertung „Unfreiwillig Single?“

- **0-3 Kästchen angekreuzt**

Sie sollten sich mit den Fragen auseinandersetzen, die Sie mit „JA“ beantwortet haben und die Ursachen dafür suchen, gegebenenfalls mit psychologischer Hilfe.
Konsultieren Sie bei körperlichen Beschwerden, Ihren Hausarzt oder Heilpraktiker.

- **Ab 4 Kästchen angekreuzt**

Sie sind Single und wissen nicht, warum Ihre Partnerschaften immer wieder scheitern. Dabei wünschen Sie sich nichts mehr, als eine glückliche Partnerschaft. In Ihrem Bekanntenkreis fühlen Sie sich zwar wohl, doch bei Feiern, bei denen die Anderen mit Partner erscheinen, fühlen Sie sich wie ein fünftes Rad am Wagen.
Vermutlich haben Sie schon mehrere Trennungen hinter sich und Angst, in einer neuen Beziehung wieder zu scheitern.
Oder- Sie sind zu schüchtern, um einen für Sie interessanten Partner zu umwerben.
Die Gründe eines unfreiwilligen Single-Daseins sind vielfältig, Sie sollten sich in einer Single-Sprechstunde beraten lassen und neue Wege bei der Partnersuche beschreiten.

Was ist nun zu tun?

Denken Sie immer daran-

Sie sind der Autor, Regisseur und Hauptdarsteller in Ihrem Lebensfilm.

Sie können...

- den Test ignorieren und mit dem Wissen, dass eventuell etwas in Ihrem Leben nicht in Ordnung ist, so weitermachen, wie bisher. Bitte denken Sie an die Konsequenzen!
- die Dinge, die in Ihrem Leben nicht so laufen, wie es sein sollte, selbst verändern. Beherrigen Sie die gewonnenen Erkenntnisse und führen eigenverantwortlich Verbesserungen durch. In diesem Fall lohnt es sich, den Test nach einiger Zeit zu wiederholen, um positive Veränderungen feststellen zu können.
- erkennen, dass die Probleme so schwerwiegend sind und schon lange bestehen, dass die Beseitigung Sie überfordern würde. In diesem Falle sollten Sie sich schnellstmöglich professionelle Hilfe suchen.

Wie Sie sich auch entscheiden, ich wünsche Ihnen Glück und Liebe!



Honorar

Mein Honorar ist im unteren Preissegment angesiedelt, damit viele Menschen die Möglichkeit einer Behandlung nutzen können.

Ich bitte Sie, unabhängig von einer späteren Erstattung, das vereinbarte Honorar nach jeder Sitzung gegen Quittung in bar zu bezahlen.

- Nutzen Sie den Vorteil Ihres ersten **kostenlosen** Telefongesprächs, um mich kennen zu lernen.
- Einzelsitzungen rechne ich im **15-Minuten-Takt** ab, um besser auf den individuelle Gesprächsbedarf eingehen zu können.

	15 min=10,00 €	60 min=40,00 €
--	-----------------------	-----------------------
- Paarstunde

	15 min=15,00 €	60 min=60,00 €
--	-----------------------	-----------------------

Mehr Informationen über Erstattungen und Steuererleichterungen in meinem Online-Ratgeber „**Wann und warum sollten Sie in meine Praxis kommen?**“. www.reden-ist-gold.info

Sprechzeiten

Ich arbeite nur nach vorheriger Vereinbarung, da ich mich auf jeden Termin mit Ihnen gründlich vorbereite. Bitte telefonisch oder per E-mail, das ist in akuten Fällen auch kurzfristig möglich. Selbstverständlich biete ich Ihnen auch individuelle Termine an, wenn Ihnen eine Terminierung innerhalb der Kernsprechzeiten, **Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr**, nicht möglich ist.

Ich bitte um Verständnis, dass ich während einer laufenden Sitzung die Anrufe nicht persönlich entgegennehmen kann. Bitte hinterlassen sie eine Nachricht auf Band, ich rufe dann schnellstmöglich zurück.

Ihre Heidemarie Voigt



HP für Psychotherapie Heidemarie Voigt
Danzstr. 1 • 39104 Magdeburg • e-Mail:Voigt@reden-ist-gold.info • www.reden-ist-gold.info
Tel. 0391-5038444 • Fax 0391-5038445 • Mobil 0171-3 63 96 85