

Name / Datum _____

Erfassung Erledigungsblockade / Leidensdruck

Wie empfinden Sie folgendes (*subjektiv beantworten – es geht hier um **Leidensdruck***):

- **Ordnung zu Hause**
zufriedenstellend 1  10 Chaos
- **Ordnung am Arbeitsplatz**
zufriedenstellend 1  10 Chaos
- **Administration privat**
zufriedenstellend 1  10 Chaos
- **Arbeitserledigung privat**
zufriedenstellend 1  10 Versagen
- **Arbeitserledigung Beruf**
zufriedenstellend 1  10 Versagen
- **Umgang mit Geld**
budgetgemäss 1  10 hohe Schulden
- **Umgang mit Zeit**
zufriedenstellend 1  10 ständig gehetzt
- **Umgang mit Gedanken**
zufriedenstellend 1  10 es denkt ständig
- **Umgang mit Freundschaften**
wunschgemäss 1  10 Versagen
- **Ausmass des Leidensdrucks**
leicht 1  10 unerträglich

● Beginn der Erledigungsblockade: _____

● Möglicher Auslöser für die Erledigungsblockade: _____

Administratives

- die Briefe der letzten _____ sind ungeöffnet
- den Briefkasten öffnete ich seit _____ nicht mehr
- wenn der Briefträger kommt, steigt Angst auf (bedrohliche Post, Betreibungen/Vermieter)
- meine Post liegt in Stapeln herum
- meine Post liegt in der Wohnung verteilt
- meine Post ist nicht eingeordnet
- die Höhe all meiner Papierstapel zusammen beträgt ca. _____
- offene Rechnungen liegen unter anderem Papier
- ich habe keine Übersicht
- ich habe kein Ablagesystem / keine Hängeregister / keine Ordner
- wenn ich ein Papier suche, finde sie erst nach langem Suchen
- Erledigtes liegt unter Unerledigtem

Ordnung

- _____ Zimmer sind in störender Unordnung
- vieles in meiner Wohnung ist überflüssig
- die Unordnung stört das Funktionieren des Alltags
- ich habe nicht genügend Schränke / Regale
- meine Tische / die waagerechte Flächen sind belegt
- viele Dinge sind in Kisten oder Säcken verstaut, statt an ihrem Ort.
- viele Dinge haben noch keinen Ort
- wenn sich spontaner Besuch ankündigt, steigt Stress / Panik in mir auf
- wenn sich Besuch ankündigt, räume ich _____ Std. / _____ Tage auf.
- Ich vermeide Besuch

Finanzen

- meine Ausgaben übersteigen mein Budget.
- Ich habe keine Ahnung, wie es mit meinem Budget aussieht.
- manchmal gebe ich in einem „Anfall“ Geld aus, kompensiere mit Kaufen.
- manchmal gebe ich Geld aus, um einen Frust zu kompensieren
- ich übergehe oft die Tatsache, dass ich mir etwas nicht leisten kann
- Rechnungen bezahle ich meist zu spät
- die Krankenkassenprämien habe ich seit _____ nicht mehr bezahlt.
- ich bezahle meist erst eine Mahnung (die 1., 2., 3. oder sogar erst die Betreibung)

- die Steuererklärung reichte ich _____Jahre nicht ein
- Steuerraten sind in meinem Budget nicht einberechnet
- Meine Zahlungsart ist wenig vorteilhaft (keine Automatisierungen wie E-Rechnungen...)
- ich verliere viel Geld durch Mahngebühren usw.

Umgang mit der Zeit

- statt dringende Sachen zu erledigen lenke ich mich oft ab
- die Zeit hat mich im Griff, nicht ich sie
- ich nehme mir viel zu viel vor und schaffe es nie
- ich fühle mich ständig von anderen gehetzt
- ich verliere viel Zeit mit Suchen
- das, was ich an einem Tag tun sollte, hat nicht in 24h Platz
- ich halte meine Prioritäten nicht ein
- ich setze nicht bewusst Prioritäten

Symptome, Leidensdruck

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| ○ Überforderungsgefühle | ○ Stresssymptome:_____ |
| ○ ständige Anspannung | ○ Schlaflosigkeit |
| ○ Scham/Schuldgefühle | ○ Herzsymptome |
| ○ Entscheidungsschwäche | ○ Magen/Darmprobleme |
| ○ Konzentrationsprobleme | ○ Schmerzen |
| ○ Gedankenkreisen | ○ nervöse Ticks |
| ○ Essprobleme | ○ Erschöpfung |
| ○ Depressionen | |
| ○ Ängste | |
| ○ Sucht | ○ vielleicht habe ich ein ADHS |
| ○ Kompensationen:_____ | |
-
- meine Erledigungsblockade führt zu Konflikten
 - die Erledigungsblockade belastet meine Familie / Freunde
 - die Erledigungsblockade belastet meine Arbeitssituation