

# Der Stimmungstyp-Fragebogen

Kreisen Sie die Zahl hinter jedem Symptom ein, mit dem Sie sich identifizieren. Errechnen Sie am Schluß Ihre Gesamtpunktzahl in jedem Abschnitt. Ist Ihr Ergebnis oberhalb der genannten Punktezahl oder haben Sie nur wenige der Symptome innerhalb einer Gruppe, die Sie jedoch grundsätzlich stören, dann lesen Sie weiter im entsprechenden Kapitel des Buchs.

## Typ 1. Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?

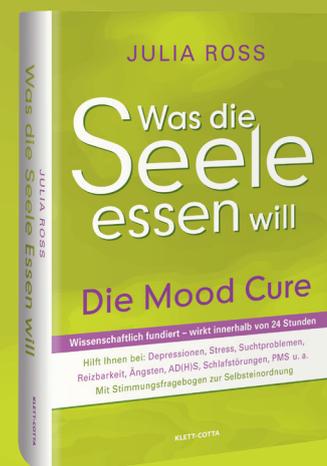
### Mangel an Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum

- Neigen Sie dazu, negativ zu denken, das Glas halb leer statt halb voll zu sehen? Haben Sie düstere, pessimistische Gedanken? (3)
- Sind Sie häufig besorgt oder verängstigt? (3)
- Haben Sie ein geringes Selbstwertgefühl und mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen? Sind Sie sehr selbstkritisch und fühlen Sie sich schnell schuldig? (3)
- Haben Sie zwanghafte immer wiederkehrende, wütende oder unnütze Gedanken, die Sie einfach nicht abschalten können wenn Sie beispielsweise versuchen einzuschlafen? (3)
- Ist Ihr Verhalten häufig ein wenig oder gar stark zwanghaft? Sind Veränderungen und flexibel sein für Sie schwierig? Sind Sie ein Perfektionist oder ein Kontrollfreak? Ein Computer-, Fernseh- oder Arbeitssüchtiger? (3)
- Mögen Sie absolut kein schlechtes Wetter oder haben Sie eindeutige Winterdepression (SAD)? (3)
- Sind Sie häufiger gereizt, ungeduldig, ausfallend oder wütend? (2)
- Hatten Sie schon einmal Angstzustände oder Panikattacken (Ihr Herz rast, das Atmen fällt schwer)? (2)
- Sind Sie hyperaktiv? Haben Sie ADHS? (3)
- Sind Sie eine Nachteule, oder finden Sie es oft schwierig, einzuschlafen, obwohl Sie es wollen? (3)
- Wachen Sie aufgrund unruhigen oder leichten Schlafs mitten in der Nacht auf oder sind Sie morgens zu früh wach? (2)
- Haben Sie nachmittags oder abends (jedoch nicht früher am Tag) regelmäßig Appetit auf süße oder stärkehaltige Snacks, Wein oder Marihuana? (3)
- Bringt Ihnen Sport Erleichterung von irgendeinem der oben genannten Symptome? (2)
- Litten Sie einmal unter Fibromyalgie (unerklärlichen Muskelschmerzen) oder unter MAP (Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur)? (3)
- Hassen Sie heißes Wetter? (3)
- Leiden Sie unter PMS oder sind Sie durch die Menopause bedingt launisch? (Wut, Depressionen)? (2)
- Hatten/haben Sie Suizidgedanken oder -pläne? Selbstverletzungsgedanken oder -handlungen? (3)
- Hat Ihnen jemals ein Antidepressivum geholfen? (4)

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_

(Haben Sie 15 Punkte oder mehr, lesen Sie weiter im Kapitel 3)

Julia Ross: **Die Mood Cure**  
In vier Schritten zum seelischen Gleichgewicht –  
durch richtige Ernährung  
Fachberatung Dr. Edgar Friederichs  
432 Seiten, gebunden  
24,90 Euro; ISBN 978-3-608-94654-3  
Erscheinungstermin 3. März 2010



## Typ 2. Fühlen Sie sich »bla«?

### Mangel an natürlichen Stimulanzien wie Noradrenalin und dem Schilddrüsenhormon

- ♦ Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen, auf eine flaue, gelangweilte, apathische Art und Weise? (3)
- ♦ Haben Sie wenig körperliche und geistige Energie? Fühlen Sie sich häufig müde und müssen Sie sich zum Sport zwingen? (2)
- ♦ Befinden sich Ihr Antrieb, Enthusiasmus und Ihre Motivation eher an einem Tiefpunkt? (2)
- ♦ Haben Sie Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren? Leiden Sie an ADS? (3)
- ♦ Benötigen Sie viel Schlaf? Brauchen Sie lange um morgens aufzuwachen? (3)
- ♦ Frieren Sie schnell? Haben Sie kalte Hände oder Füße? (3)
- ♦ Neigen Sie zu schneller Gewichtszunahme? (2)
- ♦ Haben Sie das Bedürfnis sich mit viel Kaffee oder anderen »Aufputzmitteln« wie Zucker, Light-Getränken, Diätpillen, Adderall, Ritalin oder Kokain aufzumuntern? (3)

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_ (Haben Sie 6 Punkte oder mehr, lesen Sie weiter im Kapitel 4)

## Typ 3. Ist Stress Ihr Problem?

### Mangel an beruhigendem GABA, stabilisierendem Blutzucker und Leistungsfähigkeit der Nebennieren

- ♦ Fühlen Sie sich häufig überarbeitet, unter Druck bzw. unter Zeitdruck gesetzt? (3)
- ♦ Haben Sie Probleme damit, sich zu entspannen, zu lockern oder einzuschlafen? (3)
- ♦ Neigen Sie zu Verspannungen und Versteifungen? (1)
- ♦ Sind Sie schnell aufgebracht, frustriert oder eingeschnappt wenn Sie unter Stress stehen? (2)
- ♦ Fühlen Sie sich häufig überfordert oder so, dass Ihnen einfach alles zu viel wird? (3)
- ♦ Sind Sie hyperaktiv? Fällt es Ihnen schwer, einen Gang zurückzuschalten, Kontakte zu knüpfen, zu meditieren oder beten? (2)
- ♦ Fühlen Sie sich gelegentlich schwach, zitterig oder gereizt? (2)
- ♦ Fühlen Sie sich spürbar schlechter wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, eine zu lange Zeit ohne zu essen verbringen oder süße und stärkehaltige Nahrung zu sich nehmen? (3)
- ♦ Reagieren Sie empfindlich auf helles Licht, Lärm oder chemische Dämpfe? Tragen Sie häufig eine Sonnenbrille? (3)
- ♦ Konsumieren Sie Tabak, Alkohol, Essen oder Drogen um zu entspannen und sich zu beruhigen? (2)

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_ (Haben Sie 9 Punkte oder mehr, lesen Sie weiter im Kapitel 5)

## Typ 4. Reagieren Sie zu empfindlich auf die Leiden des Lebens?

### Mangel an schmerzstillenden Endorphinen

- ♦ Schätzen Sie sich, oder schätzen Sie andere als übersensibel ein? Trifft Sie seelischer oder vielleicht auch körperlicher Schmerz sehr hart? (3)
- ♦ Sind Sie schnell den Tränen nahe, bzw. weinen Sie schnell, z.B. auch während der Fernsehwerbung? (2)
- ♦ Vermeiden Sie es, sich mit schmerzhaften Problemen auseinanderzusetzen? (2)
- ♦ Finden Sie es schwierig, mit Verlusten zurechtzukommen oder Trauer zu bewältigen? (3)
- ♦ Haben Sie schon sehr viel physischen oder psychischen Schmerz ertragen müssen? (2)
- ♦ Erhoffen Sie sich Freude, Trost, Belohnung, Vergnügen oder Betäubung wenn Sie sich etwas gönnen, wie etwa Schokolade, Latte Macchiato, Brot, Wein, Liebesromane, Marihuana, Tabak oder Schmerztabletten? (3)

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_ (Haben Sie 6 Punkte oder mehr, lesen Sie weiter im Kapitel 6)

Erfahrungsberichte und weitere Informationen unter: [www.mood-cure.de](http://www.mood-cure.de)