

Testbogen Aufnehmen bzw. Wahrnehmen

		Trifft zu	Trifft manchmal zu	trifft nicht zu
Frage 1	Sie sind davon überzeugt, dass Ihr Gedächtnis schlecht ist und Sie sich wichtige Dinge ohnehin nicht merken können			
Frage 2	Sie stellen fest, dass Sie viele Dinge gar nicht interessieren und Sie daher "abschalten"			
Frage 3	Sie sind zerstreut			
Frage 4	Sie können nicht gut hören oder sehen			
Frage 5	Sie sind nervös, die Konzentration fällt Ihnen schwer			
Frage 6	Sie haben eine Depression			
Frage 7	Sie nehmen starke Medikamente, z.B. Psychopharmaka			
Frage 8	Sie sind durch Ihren Alltag gestresst und fühlen sich überfordert			

Auswertung - Bitte lesen Sie die Hinweise zu den entsprechenden Fragen.

Frage 1: Trauen Sie sich etwas mehr zu! Trainieren Sie die Konzentration, um Sicherheit zu bekommen. Sie werden sehen, so schlecht ist Ihr Gedächtnis gar nicht.

Frage 2: Wichtiges, z.B: Termine, schreiben Sie sich am besten auf. Ansonsten müssen Sie hier Prioritäten setzen. Entweder leben Sie damit, dass Sie einige Informationen vergessen, oder Sie versuchen, Ihrem Gesprächspartner zu liebe, sich auf etwas zu konzentrieren, obwohl es Sie nicht interessiert.

Frage 3: Trainieren Sie nach Möglichkeit die Konzentration!

Frage 4: Wenn einer der Sinne ausfällt, müssen Sie versuchen, diesen zu kompensieren. Wenn Sie z.B. schlecht hören, konzentrieren Sie sich aufs Sehen - und umgekehrt. Trainieren Sie außerdem die Konzentration.

Frage 5: Versuchen Sie, die Ursache Ihrer Nervosität zu finden und auszuschalten! Trainieren Sie außerdem die Konzentration!

Frage 6: Konzentrationsstörungen und Depressionen gehen häufig einher. Bitte trainieren Sie die Konzentration und sprechen mit Ihrem behandelnden Arzt!

Frage 7: Konzentrationsstörungen sind leider häufig Nebenwirkungen von Medikamenten. Trainieren Sie die Konzentration! Wenn Sie sehr darunter leiden, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt. Nehmen Sie niemals eigenmächtig eine Medikamentenänderung oder Änderung der Dosierung vor!

Frage 8: Versuchen Sie, den Stresslevel herunterzufahren. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, etwas aus Ihrem Tagespensum zu streichen? Oder versuchen Sie, Entspannungsübungen in den Alltag einzubinden. Yoga, Qi Gong, autogenes Training, Traumreisen oder Meditation - je nach dem, was Ihnen liegt.

