



Fragebogen Neurotransmitter

Fülle den Fragebogen ganz intuitiv und aus dem Bauch heraus aus, die erste Antwort die Dir in den Sinn kommt ist anzukreuzen! Du solltest nicht länger als 10-15 Minuten benötigen.

Die Ergebnisse der jeweiligen Kategorie trägst Du am Ende des Fragebogens in die Liste ein.

1A Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Es ist einfach, meine Gedanken zu verarbeiten	R/F
Ich konzentriere mich effektiv	R/F
Ich bin ein tiefer Denker	R/F
Ich bin ein schneller Denker	R/F
Ich komme durcheinander, weil ich so viele Dinge gleichzeitig mache.	R/F
Ich genieße intensive Gespräche	R/F
Ich habe eine gute Vorstellungskraft	R/F
Ich neige dazu, meine Gedanken zu kritisieren und analysieren.	R/F

Physisch

Meistens habe ich viel Energie.	R/F
Mein Blutdruck ist oft erhöht.	R/F
In meinem Leben habe ich manchmal Zeiten von extremer Energie.	R/F
Ich neige zu Schlaflosigkeit	R/F
Sportliche Betätigung gibt mir Energie.	R/F
Normalerweise brauche ich morgens keinen Kaffee, um auf Touren zu kommen	R/F
Meine Venen sind sichtbar und neigen dazu, auszusehen als ob sie jeden	R/F

Moment aus der Haut platzen.	R/F
Ich tendiere zu hoher Körpertemperatur.	R/F
Ich esse mein Mittagessen, während ich arbeite.	R/F
Ich habe Geschlechtsverkehr bei jeder Gelegenheit, die sich ergibt.	R/F
Ich bin leicht reizbar.	R/F
Ich esse nur, um meinem Körper wieder Energie zuzuführen.	R/F
Ich liebe Action-Filme.	R/F
Nach sportlicher Betätigung habe ich Kraft und Power.	R/F

Persönlichkeit

Ich bin ein sehr dominierendes Wesen.	R/F
Ich nehme manchmal meine Gefühle nicht wahr.	R/F
Ich habe oft Schwierigkeiten, anderen zuzuhören, weil meine Gedanken zu dominant sind.	R/F
Ich war in vielen Schlägereien verwickelt.	R/F
Ich neige dazu, zukunftsorientiert zu sein.	R/F
Ich bin manchmal spekulativ.	R/F
Die meisten Leute halten mich für kopflastig.	R/F
Ich bin Tagträumer und fantasiere oft.	R/F
Ich lese gerne Geschichtsbücher oder andere Sachbücher	R/F
Ich bewundere geniale Menschen.	R/F
Ich bin langsam im Erkennen, wenn Menschen Schwierigkeiten verursachen können	R/F
Ich werde normalerweise nicht von Menschen ausgenutzt, die meine Hilfe brauchen	R/F
Die meisten Leute betrachten mich als innovativ.	R/F
Andere dachten, ich hätte komische Ideen aber ich konnte sie immer auf rationaler Ebene erklären.	R/F



Ich bin oft aufgebracht oder irritiert. R/F
Kleine Dinge können mich beunruhigen oder aufregen. R/F
Ich habe Phantasien von uneingeschränkter Power. R/F

Ich liebe es, Geld auszugeben. R/F
Ich dominiere andere in meinen Beziehungen. R/F
Ich bin sehr streng mit mir. R/F
Ich reagiere aggressiv auf Kritik und werde anderen gegenüber rechtfertigend. R/F

Charakter

Manche betrachten mich als zäh. R/F
Die meisten betrachten mich als zielorientiert. Manche sagen, ich sei irrational. R/F
Ich tue alles, um ein Ziel zu erreichen. R/F
Ich schätze eine religiöse Philosophie. R/F
Inkompetenz macht mich wütend. R/F
Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst und andere. R/F

1A Gesamtanzahl R-Antworten: _____

2A Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Mein Gedächtnis ist sehr stark. R/F
Ich bin ein hervorragender Zuhörer. R/F
Ich kann mich gut an Geschichten erinnern. R/F
Normalerweise vergesse ich kein Gesicht. R/F
Ich bin sehr kreativ. R/F
Ich habe eine ausgezeichnete Aufmerksamkeitsspanne und mir entgeht selten etwas. R/F
Ich habe viele gute Eingebungen. R/F
Ich bemerke alles, was um mich herum geschieht. R/F
Ich habe eine sehr gute Vorstellungskraft. R/F

Physisch

Ich tendiere zu einem langsamen Puls. R/F
Meine Muskulatur ist straff. R/F
Ich habe eine gute Figur / Körperbau. R/F
Ich habe einen niedrigen Cholesterinwert. R/F
Wenn ich esse, genieße ich den Geschmack der Aromen und die Schönheit von Lebensmitteln. R/F

Ich liebe Yoga und Dehnungsübungen für meine Muskeln. R/F
Während dem Sex bin ich sehr empfindsam. R/F
Es gab eine Phase in meinem Leben, in der ich eine Essstörung hatte. R/F
Ich habe viele alternative Heilmethoden und Mittel ausprobiert. R/F

Persönlichkeit

Ich bin hoffnungslos romantisch. R/F
Ich bin mit meinen Gefühlen in Kontakt R/F
Ich neige dazu, Entscheidungen nach Bauchgefühl zu treffen. R/F



Ich liebe es, zu spekulieren.	R/F
Manche Leute behaupten, ich hätte meinen Kopf in den Wolken.	R/F
Ich liebe es Science-Fiction-Bücher zu lesen	R/F
Mein Leben ist reich an Phantasie.	R/F
Wenn es zwischenmenschliche Probleme gibt, bin ich einfallsreich.	R/F
Ich bin sehr expressiv und spreche gerne darüber, was mich beschäftigt.	R/F
Meine positive Energie ist ansteckend.	R/F
Ich glaube, dass mystische Erfahrungen möglich sind.	R/F
Ich glaube an einen Seelenpartner.	R/F
Das Mystische kann mich manchmal erregen.	R/F
Ich neige dazu, auf meinen Körper überzureagieren.	R/F
Ich finde es einfach, mich zu ändern; ich bin nicht festgefahren.	R/F
Ich bin mit meinen Gefühlen in tiefem Kontakt.	R/F
Bei mir kann sich von einer Minute zur anderen Liebe zu Hass verwandeln.	R/F
Ich bin ein guter Flirter.	R/F
Wenn meine Partnerschaft davon profitiert, macht es mir nichts aus Geld auszugeben.	R/F
Während dem Geschlechtsverkehr liebe ich es, erregende Phantasien zu haben.	R/F
Meine Beziehungen sind meistens sehr romantisch.	R/F
Ich liebe es, romantische Filme anzuschauen.	R/F
Ich übernehme Risiken in meinem Liebesleben.	R/F

Charakter

Ich sehe eine bessere Zukunft voraus.	R/F
Ich fühle mich berufen, anderen zu helfen.	R/F
Ich glaube, dass alles möglich ist, besonders für diejenigen, die ihrer Sache verbunden sind.	R/F
Es fällt mir leicht, zwischen Menschen Harmonie herzustellen.	R/F
Hilfsbereitschaft und Altruismus kommen von Herzen und ich habe von beidem viel.	R/F
Andere denken, ich bin ein Visionär.	R/F
Meine Gedanken über Religion ändern sich oft.	R/F
Ich bin ein Idealist aber kein Perfektionist.	R/F
Wenn ich anständig behandelt werde, bin ich schon zufrieden.	R/F

2A Gesamtanzahl R-Antworten: _____

3A Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Ich habe eine stabile Aufmerksamkeitsspanne und kann der Logik anderer gut folgen.	R/F
Ich genieße es mehr, Menschen zu studieren als Bücher.	R/F
Ich behalte das meiste von dem was ich höre.	R/F
Ich kann mich an Tatsachen erinnern, die mir jemand erzählt hat.	R/F
Ich lerne aus meinen Erfahrungen.	R/F
Ich habe ein gutes Namensgedächtnis	R/F
Ich kann mich gut auf Aufgaben und Geschichten anderer Leute konzentrieren.	R/F

Physisch



Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	R/F
Ich bin ein ruhiger Mensch.	R/F
Es fällt mir leicht, nachts einzuschlafen.	R/F
Ich neige zu hoher körperlicher Ausdauer.	R/F
Ich habe niedrigen Blutdruck.	R/F
In meiner Familiengeschichte gibt es keine Schlaganfälle	R/F
Beim Sex bin ich nicht experimentierfreudig.	R/F
Ich habe wenig Muskelverspannung.	R/F
Koffein hat wenig Wirkung auf mich.	R/F
Ich nehme mir Zeit, um meine Mahlzeiten zu essen.	R/F
Ich schlafe gut.	R/F
Ich habe wenige ungesunde Fressgelüste wie z.B. Zucker.	R/F
Sportliche Betätigungen sind für mich ein Muss.	R/F

Persönlichkeit

Ich bin nicht sonderlich abenteuerlustig.	R/F
Ich bin selten schlecht gelaunt.	R/F
Ich habe viel Geduld.	R/F
Philosophieren mag ich nicht.	R/F
Ich schaue gerne Familienserien an.	R/F
Ich mag keine Filme über andere Welten oder Universen	R/F
Ich bin nicht risikofreudig.	R/F
Bevor ich Entscheidungen treffe, erinnere ich mich erst an vergangene Erfahrungen.	R/F
Ich bin ein realistischer Mensch.	R/F
Ich brauche einen sauberen Abschluss.	R/F
Ich mag Fakten und Details.	R/F
Wenn ich eine Entscheidung treffe, bleibt es dabei.	R/F
Ich plane gerne meinen Tag, Woche, Monat usw.	R/F
Ich sammle Dinge.	R/F
Ich bin ein bisschen traurig.	R/F
Ich scheue mich vor Konfrontationen und Auseinandersetzungen	R/F
Ich spare viel Geld für den Notfall.	R/F
Ich neige zu langen, starken Bindungen mit anderen	R/F
Ich bin eine stabile Säule im Leben anderer Menschen	R/F

Charakter

Ich glaube an die Weisheit „früh zu Bett, früh zu Tage“.	R/F
Ich bin bestrebt, Fristen einzuhalten.	R/F
Ich versuche, andere so gut ich kann zufrieden zu stellen.	R/F
Ich bin ein Perfektionist.	R/F
Es gelingt mir gut, dauerhafte Beziehungen aufrecht zu erhalten.	R/F
Ich passe auf, wofür ich mein Geld ausbebe.	R/F
Ich glaube, die Welt wäre viel friedlicher, wenn die Menschen ihre Moral verbessern würden.	R/F
Den von mir geliebten Menschen bin ich sehr loyal und ergeben.	R/F
Ich lebe nach sehr hohen ethischen Maßstäben.	R/F
Ich achte genauestens auf Gesetze, Prinzipien und Richtlinien.	R/F
Sozialer Einsatz in der Gesellschaft ist wichtig. R/F	R/F

3A Gesamtanzahl R-Antworten: _____



4A Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Es fällt mir leicht, mich auf handwerkliche Arbeiten zu konzentrieren.	R/F
Ich habe ein gutes bildhaftes Gedächtnis.	R/F
Ich nehme viel wahr.	R/F
Ich bin ein impulsiver Denker	R/F
Ich lebe im Hier und Jetzt.	R/F
Ich neige zu sagen „Bring es auf den Punkt“.	R/F
Ich lerne langsam aus Büchern, aber durch Erfahrungen lerne ich leicht	R/F
Um etwas zu verstehen, muss ich es erleben oder selbst ausprobieren	R/F

Physisch

Ich schlafe zu viel.	R/F
Beim Sex bin ich sehr experimentierfreudig.	R/F
Ich habe niedrigen Blutdruck.	R/F
Ich brauche Abwechslung, Aktion.	R/F
Um das Haus herum bin ich handwerklich gut.	R/F
Ich bin in der Natur sehr aktiv.	R/F
Ich unternehme gerne gefährliche Aktivitäten wie Fallschirmspringen und Motorrad fahren.	R/F
Ich kann Probleme spontan lösen.	R/F
Ich habe selten Verlangen nach Kohlenhydraten.	R/F
Meistens schnappe ich mir eine schnelle Mahlzeit auf dem Sprung.	R/F
Ich bin nicht sehr beständig in sportlichen Übungen.	R/F
Es kann sein, dass ich täglich drei Wochen am Stück übe und dann aber einen Monat aussetze.	R/F

Persönlichkeit

Ich lebe mein Leben im gegenwärtigen Moment.	R/F
Ich liebe es, mich darzustellen oder Publikum zu unterhalten.	R/F
Ich bin im Sammeln von Fakten unorganisiert.	R/F
Ich bin sehr flexibel.	R/F
Ich bin ein guter Verhandler	R/F
Manchmal mag ich es, einfach zu „essen, trinken und fröhlich“ sein.	R/F
Ich neige zu Dramen.	R/F
Ich bin sehr künstlerisch.	R/F
Ich bin ein guter Handwerker	R/F
Beim Sport riskiere ich gerne viel.	R/F
Ich glaube an Wahrsager und Hellsichtige	R/F
Ich kann andere leicht ausnutzen.	R/F
Ich äußere mich zynisch über die philosophische Einstellung anderer.	R/F
Ich liebe es, Spaß zu haben.	R/F
Meine Lieblingsfilme sind Horrorstreifen.	R/F
Waffen faszinieren mich.	R/F
Ich ziehe selten einen Plan oder Vorhaben durch.	R/F
Mir fällt es schwer, treu zu bleiben.	R/F
Wenn eine Liebesbeziehung endet, fällt es mir leicht, mich zu trennen und mein Leben fortzuführen.	R/F
Ich achte nicht darauf, wofür ich mein Geld ausbebe.	R/F
Ich habe viele oberflächliche Beziehungen.	R/F



Charakter

Ich halte mir immer alle Möglichkeiten offen, falls noch was Besseres auftaucht.	R/F
Ich mag es nicht, über längere Zeit hart zu arbeiten.	R/F
Ich finde, Dinge sollten einen Sinn und Zweck haben.	R/F
Ich bin optimistisch.	R/F
Ich lebe im Moment.	R/F
Ich bete nur, wenn ich spirituelle Unterstützung brauche.	R/F
Meine moralischen und ethischen Werte sind nicht ausgesprochen hoch.	R/F
Wenn ich etwas will, mache ich auch, was ich will.	R/F
Ich brauche nicht perfekt sein: ich lebe einfach mein Leben.	R/F
Sparen ist für Dummköpfe	R/F

4A Gesamtanzahl R-Antworten: _____

Teil II

1B Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Es fällt mir schwer, mich ausdauernd zu konzentrieren und aufmerksam zu sein	R/F
Zum Aufwachen brauche ich Koffein.	R/F
Ich kann nicht schnell genug denken.	R/F
Ich kann nicht lange aufmerksam sein.	R/F
Selbst wenn eine Aufgabe interessant ist, habe ich Schwierigkeiten sie zu beenden.	R/F
Neues Wissen lerne ich nur langsam.	R/F

Physisch

Ich bin gierig auf Zucker.	R/F
Mein Lustempfinden (Libido) ist gesunken.	R/F
Ich schlafe zu viel.	R/F
Ich habe eine Vergangenheit mit Alkohol oder Süchten.	R/F
In jüngster Zeit habe ich mich grundlos erschöpft gefühlt.	R/F
Selbst ohne Anstrengung fühle ich mich manchmal total aus der Puste.	R/F
Ich kämpfe schon immer mit Gewichtsproblemen.	R/F
Für sexuelle Erfahrungen habe ich wenig Antrieb.	R/F
Ich habe Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen.	R/F
Ich habe Verlagen nach Kokain, Amphetamine, oder Exstasi.	R/F

Persönlichkeit

Ich fühle mich gut, wenn ich anderen einfach folge.	R/F
Menschen scheinen mich auszunützen.	R/F
Ich fühle mich sehr niedergeschlagen und depressiv.	R/F
Andere sagen mir, ich wäre zu ausgeglichen.	R/F
Ich spüre nur selten Dringlichkeit.	R/F
Ich lasse mich von anderen kritisieren.	R/F
Ich schaue immer auf andere, um mich führen zu lassen.	R/F



Charakter

Ich habe mein Urteilsvermögen verloren R/F
Ich kann keine guten Entscheidungen treffen. R/F

1B Gesamtanzahl R-Antworten: _____

2B Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Mir mangelt es an Vorstellungskraft. R/F
Wenn ich erstmals Leute treffe, habe ich Schwierigkeiten, mir die Namen zu merken. R/F
Ich habe festgestellt, dass sich mein Erinnerungsvermögen verschlechtert. R/F
Mein Partner sagt mir, dass ich nicht romantisch genug bin. R/F
Ich kann mir die Geburtstage meiner Freunde nicht merken. R/F
Ich habe ein bisschen meine Kreativität verloren. R/F

Physisch

Ich habe Schlafschwierigkeiten R/F
Meine Muskeln sind schlaff geworden. R/F
Ich mache keinen Sport mehr. R/F
Ich bin gierig auf fettes Essen. R/F
Ich habe mit Halluzinogenen und anderen Drogen experimentiert. R/F
Ich habe das Gefühl, mein Körper fällt auseinander. R/F
Ich kann nicht leicht atmen. R/F

Persönlichkeit

Ich fühle selten Freude. R/F
Ich bin verzweifelt. R/F
Ich schütze mich vor Verletzungen anderer, in dem ich nicht viel von mir erzähle. R/F
Ich fühle mich bei Unternehmungen alleine wohler als in einer großen Gruppe. R/F
Andere Leute werden über Ärgernisse wütender als ich. R/F
Ich gebe schnell auf und tendiere dazu mich unterzuordnen R/F
Ich spüre selten Begeisterung für irgendwas R/F
Ich mag Routine. R/F

Charakter

Ich interessiere mich nicht für die Geschichten anderer, außer für meine. R/F
Ich achte nicht auf die Gefühle anderer. R/F
Ich fühle mich niedergeschlagen R/F
Ich bin besessen von meinen Unzulänglichkeiten R/F

2B Gesamtanzahl R-Antworten: _____

3B Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, da ich nervös und hibbelig bin R/F
Ich kann mir Telefonnummern nicht merken. R/F



Ich habe Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden.	R/F
Ich habe Schwierigkeiten, mich zu erinnern, wenn ich direkt gefragt werde.	R/F
Ich weiß, dass ich intelligent bin, es fällt mir aber schwer, es anderen zu zeigen.	R/F
Meine Fähigkeit, etwas zu fokussieren kommt uns schwindet.	R/F
Wenn ich lese, muss ich einen Absatz mehrmals lesen, bevor ich den Inhalt aufnehme.	R/F
Ich bin ein schneller Denker, aber kann nicht vermitteln, was ich meine.	R/F

Physisch

Ich fühle mich wackelig.	R/F
Ich zittere manchmal.	R/F
Ich habe gelegentlich Rückenschmerzen und / oder Kopfschmerzen.	R/F
Ich neige zur Kurzatmigkeit	R/F
Ich neige zu Herzklopfen	R/F
Ich neige zu kalten Händen.	R/F
Manchmal schwitze ich zu arg.	R/F
Mir ist schwindelig.	R/F
Ich habe oft Muskelverspannungen.	R/F
Ich kriege leicht Schmetterlinge im Magen.	R/F
Ich bin gierig auf bitteres Essen.	R/F
Ich bin oft nervös.	R/F
Ich mag Yoga, da es mir beim Entspannen hilft.	R/F
Ich fühle mich oft erschöpft, selbst wenn ich nachts gut geschlafen habe.	R/F
Ich überesse mich.	R/F

Persönlichkeit

Ich habe Stimmungsschwankungen.	R/F
Ich genieße es, viele Dinge gleichzeitig zu tun, kann mich dann aber oft nicht entscheiden, was ich zuerst tun soll.	R/F
Ich mache Dinge einfach, weil ich glaube, dass sie Spaß machen könnten	R/F
Wenn es langweilig wird, versuche ich etwas Aufregung einzubringen.	R/F
Ich neige zur Wechselhaftigkeit, meine Laune und Gedanken ändern sich immer wieder.	R/F
Ich neige zu Überreaktionen.	R/F
Meine Impulsivität bringt mich immer wieder in große Schwierigkeiten.	R/F
Ich neige dazu, theatralisch zu sein und die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken.	R/F
Ich sage meine Meinung ohne Rücksicht auf eventuelle Reaktionen anderer.	R/F
Manchmal habe ich Wutausbrüche und fühle mich danach furchtbar schuldig.	R/F
Ich lüge oft, um meine Haut zu retten.	R/F
Ich habe immer weniger Interesse an Sex gehabt als der Durchschnitt.	R/F

Charakter

Ich halte mich nicht mehr an die Regeln.	R/F
Ich habe meine Freunde verloren.	R/F
Ich kann romantische Beziehungen nicht aufrechterhalten	R/F
Ich halte das Gesetz für willkürlich und grundlos	R/F
Ich finde die Regeln, an die ich mich früher gehalten habe, lächerlich	R/F

3B Gesamtanzahl R-Antworten: _____



4B Gedächtnis und Aufmerksamkeit

Ich bin nicht sehr scharfsinnig	R/F
Ich kann mich nicht an Dinge erinnern, die ich früher gesehen habe.	R/F
Ich bin langsam in meinen Reaktionen.	R/F
Ich habe einen schlechten Orientierungssinn.	R/F

Physisch

Ich habe Nachtschweiß.	R/F
Ich leide unter Schlaflosigkeit.	R/F
Ich muss beim Schlafen oft die Position wechseln, damit ich mich wohl fühle	R/F
Ich wache morgens immer früh auf.	R/F
Ich kann nicht entspannen.	R/F
Ich wache mindestens zweimal pro Nacht auf.	R/F
Wenn ich mal aufgewacht bin, fällt es mir schwer, wieder in den Schlaf zu kommen.	R/F
Ich bin gierig nach Salz.	R/F
Ich habe weniger Energie zum Sport machen.	R/F
Ich bin traurig.	R/F

Persönlichkeit

Ich habe chronische Angstzustände.	R/F
Ich bin schnell irritiert.	R/F
Ich habe Gedanken der Selbstzerstörung.	R/F
Ich hatte in meinem Leben schon selbstmörderische Gedanken.	R/F
Ich grübele zuviel über Geschehnisse	R/F
Ich bin manchmal so strukturiert, dass ich unflexibel werde.	R/F
Meine Vorstellungen nehmen Überhand.	R/F
Furcht ergreift mich.	R/F

Charakter

Ich kann nicht aufhören, über den Sinn des Lebens nachzudenken.	R/F
Ich will keine Risiken mehr eingehen.	R/F
Es schmerzt mich, in meinem Leben bedeutungslos zu sein.	R/F

Ergebnisse Teil I (A):

1A. Gesamtanzahl R-Antworten: Dopamin Typ	_____
2A. Gesamtanzahl R-Antworten: Acetylcholin Typ	_____
3A. Gesamtanzahl R-Antworten: GABA Typ	_____
4A. Gesamtanzahl R-Antworten: Serotonin Typ	_____

Ergebnisse Teil II (B):

1B. Gesamtanzahl R-Antworten: Dopamin Mangel	_____
2B. Gesamtanzahl R-Antworten: Acetylcholin Mangel	_____
3B. Gesamtanzahl R-Antworten: GABA Mangel	_____
4B. Gesamtanzahl R-Antworten: Serotonin Mangel	_____