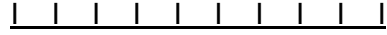








Erfassung Erledigungsblockade

- **Ordnung zu Hause**
zufriedenstellend 
1 5 10 Chaos
- **Administration privat**
zufriedenstellend 
1 5 10 Chaos
- **Ordnung am Arbeitsplatz**
zufriedenstellend 
1 5 10 Chaos
- **Arbeitserledigung**
zufriedenstellend 
1 5 10 Versagen
- **Umgang mit Geld**
budgetgemäss 
1 5 10 hohe Schulden
- **Umgang mit Freundschaften**
wunschgemäss 
1 5 10 Versagen
- **Ausmass des Leidensdrucks**
leicht 
1 5 10 unerträglich
- **Beginn der Erledigungsblockade:** _____
- **Auslöser für die Erledigungsblockade:** _____

Umgang mit der Zeit

- Habe ich es im **Griff** oder hat es mich im Griff? _____
- Wieviel Zeit geht mit **Suchen** verloren? _____
- Hat das, was an **einem Tag** getan werden soll, in 24h Platz? _____
- Setze ich bewusst **Prioritäten** und halte sie ein? _____

Überlegungen, Ansätze, Ziele:

Leidensdruck

Psychisch:

- Überforderungsgefühle: _____
- Scham/Schuldgefühle: _____
- Entscheidungsschwäche: _____
- Gedankenkreisen: _____
- Essprobleme: _____
- Depressionen: _____
- Ängste: _____
- Suizidgedanken: _____
- Sucht: _____
- Kompensationen: _____

Überlegungen, Ansätze, Ziele:

Körperlich:

- Stresssymptome: _____

- Schlaflosigkeit: _____
- Herzsymptome: _____
- Magen/Darmprobleme: _____
- Schmerzen: _____
- Nervöse Ticks: _____
- Burnoutsymptome: _____
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom: _____

- Konflikte:** _____
- Belastung der Familie:** _____
- Belastung der Arbeitssituation:** _____