



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

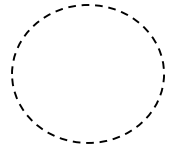
Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

## STRESS

Der folgende Test, wurde erstellt, um festzustellen welche Umstände Ihnen Stress machen und wie Sie dagegen ankommen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Dieser Test soll nicht als ein Diagnosewerkzeug dienen, sondern Ihnen helfen ein Gleichgewicht in Ihrem Leben herzustellen.

Wie verhalten Sie sich allgemein in den folgenden Situationen? Bitte tragen Sie in den Kästchen die Zahlen 1 - 4 ein! **Immer (4) Öfters (3) Manchmal (2) Gar nicht (1)**



- Versuchen Sie mehrere Aufgaben in kurzer Zeit zu erledigen?
- Werden Sie bei Verzögerungen oder Verspätungen ungeduldig?
- Fühlen Sie sich immer gezwungen, in Spielen zu gewinnen, die Sie zum Spaß spielen?
- Versuchen Sie kurz bevor die Ampel auf Rot schaltet die Straße zu überqueren?
- Vermeiden Sie andere zu fragen, obwohl Sie Hilfe bei etwas benötigen, das Sie tun?
- Haben Sie andauernd das Bedürfnis von anderen verehrt und respektiert zu werden?
- Kritisieren Sie oft die Art und Weise, wie andere Dinge tun?
- Schauen Sie oft nach der Zeit?
- Sind Sie Ehrgeizig Ihr Tempolimit zu erhöhen um Ihr Erfolg und Position zu toppen?
- Sind Sie der Ansicht, die Zeit reicht Ihnen nicht?
- Haben Sie die Angewohnheit zwei Aufgaben gleichzeitig zu erledigen?
- Fühlen Sie sich oft Angespannt oder Aggressiv?
- Tun Sie es sich schwer, Zeit für Sie selbst und Ihren Hobbies zu nehmen?
- Neigen Sie dazu schnell zu sprechen oder Gespräche ins Tempo zu jagen?
- Sind Sie der Ansicht, dass Sie jemand sind mit dem man sich nicht gut versteht?
- Hat Ihnen schon mal ein Freund oder Familienmitglied gesagt, Sie seien Beziehungsunfähig?
- Tendieren Sie dazu in mehr als einem Projekt teilzunehmen?
- Setzen Sie oft einen Zeitlichen Frist für ihre Vorhaben?
- Fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie mal Pause einlegen oder mal einfach nichts tun?
- Belasten Sie sich oft mit Verantwortung?

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

Schreiben Sie bitte mit was Sie die folgenden Wörter in Verbindung bringen!

❖ Hund \_\_\_\_\_

❖ Katze \_\_\_\_\_

❖ Maus \_\_\_\_\_

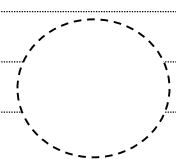
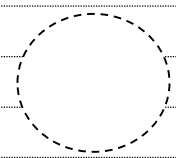
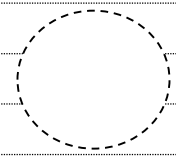
❖ Kaffee \_\_\_\_\_

❖ Ozean \_\_\_\_\_

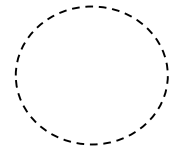
**WAHRNEHMUNGSTEST: Welches ist Ihr bevorzugter Wahrnehmungskanal?**

Antworten Sie spontan auf die gestellten Fragen. Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise und kreuzen bei langsamer Erinnerung 0 bis schnellere Erinnerung 5. (0, 1,2,3,4,5)

0	1	2	3	4	5	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an Ihren Freund mit den längsten Haaren.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Erinnern Sie sich an das Gesicht eines Ihrer Lehrer.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an die Streifen im Gesicht eines Tigers.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an die Farbe einer Eingangstür Ihrer Arbeitsstelle.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stellen Sie sich Ihren Lieblingsschauspieler mit einer Mütze vor.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an das dickste Buch das Sie zu Hause besitzen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an die Schreibweise eines Wortes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an die Seiten eines Bilderbuches.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an die Schreibweise eines von Ihnen gelesene/m Zeitung oder eines Buches.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Denken Sie an die Schlüssel Ihres Hauses oder Ihres Autos.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie eine von Ihnen geliebte Melodie.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie eine in der entferne gespielte Musik.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie Ihren Freund der am leisesten spricht.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie wie an einem kalten Wintermorgen ein Auto versucht anzuspriegen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie die Stimme eines Kindheitsfreundes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie den Bass Ihres Lieblingsliedes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie ihre Stimme wie es in dem Wasser anhört.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie den Hohen Ton Ihres Lieblingsliedes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie die Stimme Ihres Grundschullehrers.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hören Sie die Aussprache eines Wortes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie wie Sie Ihre Hand ins malte Wasser legen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie wie Sie mit beiden Händen ein Stift halten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie wie Sie ein von Ihnen geliebtes Tier streicheln.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fühlen Sie die Liebe von einem geliebten Menschen in Ihrem Innern.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie wie Sie vom Sprungbrett ins Wasser springen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie wie Sie ein Rad Berg ab rollen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie in Ihrem Inneren den Bass Ihres Lieblingsliedes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fühlen Sie einen angenehmen Moment aus Ihrer Vergangenheit.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie den Sand zwischen Ihren Füßen wenn Sie Barfuß am Strand laufen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fühlen Sie den Rhythmus Ihres Herzen nach dem Sport.



## SELBSTBEWUSTSEIN



Bitte wählen Sie in jeder Reihe eine von drei Optionen, die zu Ihnen passt.  
Sie dürfen in jeder Reihe nur eine Option auswählen.

1.	<input type="checkbox"/>	A)	Verändernd	<input type="checkbox"/>	B)	Gefühlsvoll	<input type="checkbox"/>	C)	Kompatibel
2.	<input type="checkbox"/>	A)	Wissend	<input type="checkbox"/>	B)	Fleißig	<input type="checkbox"/>	C)	Tolerant
3.	<input type="checkbox"/>	A)	Unentschlossen	<input type="checkbox"/>	B)	Radikal erfolgreich	<input type="checkbox"/>	C)	Beliebt
4.	<input type="checkbox"/>	A)	Beständig	<input type="checkbox"/>	B)	Geduldig	<input type="checkbox"/>	C)	Ausgeglichen
5.	<input type="checkbox"/>	A)	Schüchtern	<input type="checkbox"/>	B)	Stabil	<input type="checkbox"/>	C)	Realist
6.	<input type="checkbox"/>	A)	Experimentell	<input type="checkbox"/>	B)	Fest	<input type="checkbox"/>	C)	Traditionell
7.	<input type="checkbox"/>	A)	Geschwungen	<input type="checkbox"/>	B)	Willentlich	<input type="checkbox"/>	C)	Rotierend
8.	<input type="checkbox"/>	A)	Offen	<input type="checkbox"/>	B)	Konzentriert	<input type="checkbox"/>	C)	Echt
9.	<input type="checkbox"/>	A)	Skeptisch	<input type="checkbox"/>	B)	Ehrlich	<input type="checkbox"/>	C)	Standard
10.	<input type="checkbox"/>	A)	Spekulativ	<input type="checkbox"/>	B)	Hart wie Stein	<input type="checkbox"/>	C)	Aufmerksam
11.	<input type="checkbox"/>	A)	Debattierend	<input type="checkbox"/>	B)	Beständig	<input type="checkbox"/>	C)	Respektiert
12.	<input type="checkbox"/>	A)	Ohne Halt	<input type="checkbox"/>	B)	Angriffslustig	<input type="checkbox"/>	C)	Entgegenkommen
13.	<input type="checkbox"/>	A)	Unruhig	<input type="checkbox"/>	B)	Garantierend	<input type="checkbox"/>	C)	Seriös
14.	<input type="checkbox"/>	A)	Pingelig	<input type="checkbox"/>	B)	Absolut	<input type="checkbox"/>	C)	Kompetent
15.	<input type="checkbox"/>	A)	Ruhig	<input type="checkbox"/>	B)	Empathisch	<input type="checkbox"/>	C)	Stark
16.	<input type="checkbox"/>	A)	Wütend	<input type="checkbox"/>	B)	Entschlossen	<input type="checkbox"/>	C)	Ordentlich
17.	<input type="checkbox"/>	A)	Vorsichtig	<input type="checkbox"/>	B)	Schwer	<input type="checkbox"/>	C)	Mäßig
18.	<input type="checkbox"/>	A)	Aufgeregt	<input type="checkbox"/>	B)	Progressiv	<input type="checkbox"/>	C)	Angesehen
19.	<input type="checkbox"/>	A)	Unberechenbar	<input type="checkbox"/>	B)	Mutig	<input type="checkbox"/>	C)	Parteilos
20.	<input type="checkbox"/>	A)	Instabil	<input type="checkbox"/>	B)	Gebunden	<input type="checkbox"/>	C)	Fügsam
21.	<input type="checkbox"/>	A)	Schwer zu verstehen	<input type="checkbox"/>	B)	Lebendig	<input type="checkbox"/>	C)	Talentiert
22.	<input type="checkbox"/>	A)	Emotional	<input type="checkbox"/>	B)	Vital	<input type="checkbox"/>	C)	Pünktlich
23.	<input type="checkbox"/>	A)	Zufrieden	<input type="checkbox"/>	B)	Begeistert	<input type="checkbox"/>	C)	Treu
24.	<input type="checkbox"/>	A)	Unzufrieden	<input type="checkbox"/>	B)	Flexibel	<input type="checkbox"/>	C)	Makellos
25.	<input type="checkbox"/>	A)	Fraglich	<input type="checkbox"/>	B)	Sorglos	<input type="checkbox"/>	C)	Gerecht



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

### BESTANDSAUFNAHME IHRER TALENTE

Im Folgenden sind einige Aussagen. Es gibt hier keine Richtige oder Falsche Aussage. Es soll helfen, Ihre **“Potenzial Entwickelten Intelligenz”** festzustellen. Lesen Sie die Anweisungen aufmerksam durch und schreiben die entsprechenden Zahlen in die Kästchen.

- 0 - **Überhaupt nicht geeignet.**
- 1 - **Sehr wenig geeignet.**
- 2 - **Teilweise geeignet.**
- 3 - **Ziemlich geeignet.**
- 4 - **Völlig geeignet.**

- S- Ich mag es Bücher zu lesen.
- M- Ich kann leicht im Kopf rechnen.
- G- Farben wecken mein Interesse.
- R- Ich denke, dass ich eine gute Stimme besitze.
- B- Ich bin stets in Bewegung.
- O- Anstatt joggen oder schwimmen zu gehen ziehe ich Sportarten wie Fußball oder Basketball vor.
- İ- Ich mag es alleine zu sein.
- D- Ich mag es alleine in der Natur zu sein.
- S- Wenn ich rede oder lese kann ich die Wörter beinahe in meinem Kopf hören.
- M- Mathematisch- Naturwissenschaftliche Fächer sind/waren meine Lieblingsschulfächer.
- G- Wenn ich meine Augen schließe kann ich mir leicht Sachen im Kopf vorstellen.
- R- Ich bemerke bei einem Lied, wenn es falschgespielt wird.
- B- Ich betreibe Regelmäßig Sport oder eine sonstige körperliche Aktivität.
- O- Ich mag es mit meinen Freunden Zeit zu verbringen.
- İ- Ich mag es über die wichtigen Fragen im Leben nachzudenken.
- D- Ich mag es mich mit Pflanzen zu beschäftigen.
- S- Ich kann mich besser an die Sachen erinnern die ich gehört habe.
- M- Ich mag logische Spiele.
- G- Ich mag es zu fotografieren.
- R- Ich mag es Musik zu hören.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

- B-** Ich mag es meine Freizeit draußen zu verbringen.
- O-** Die Leute in meiner Umgebung fragen mich bei ihren Problemen um Rat.
- İ-** Im Falle einer Erfolgslosigkeit kann ich mich gegenüber mir selbst flexibel verhalten.
- D-** Ich mag es mit Tieren zu spielen.
- S-** Ich mag Wortspiele.
- M-** Ich mag es mich zu fragen wie alles wäre, wenn ich „so und so“ gehandelt hätte.
- G-** Meine Träume kommen mir vor wie Wirklichkeit.
- R-** Ich besitze ein Musikinstrument das ich sehr gut beherrsche.
- B-** Die besten Ideen kommen mir in den Sinn, wenn ich körperlich aktiv bin wie Laufen und Joggen.
- O-** Wenn ich ein Problem habe frage ich lieber andere anstatt mich allein damit auseinanderzusetzen.
- İ-** Ich finde, dass ich meine eigene Ordnung habe.
- D-** Ich besitze mindestens ein Tier oder eine Pflanze.
- S-** Ich habe Spaß an sprachlichen Spielen, wie Reimen oder Reimenden Wörtern
- M-** Mich interessieren die neusten Errungenschaften der Wissenschaft.
- G-** Ich kann mich gut in unbekanntem Orten orientieren.
- R-** Ohne Musik wäre das Leben langweiliger.
- B-** Beim Reden benutze ich Körpersprache.
- O-** Ich mag es mein Wissen an andere weiterzugeben.
- İ-** Ich kann die Entscheidungen die ich treffe, auch sehr leicht ausführen.
- D-** Ich interessiere mich für Naturerscheinungen.
- S-** Ich finde Worträtsel interessanter als Rätsel in denen man handeln muss.
- M-** Ich finde Rätsel in denen man handeln muss interessanter als Worträtsel.
- G-** Mir gefällt es mein Zimmer ab und zu anders zu gestalten.
- R-** Ich erwische mich selber manchmal wie ich beim Spazieren eine Melodie summe.
- B-** Ich habe Spaß am Nähen, Stricken, Holzschnitzen, Teig-, Ton- und Handwerk
- O-** Ich sehe mich selber als Führungsposition.
- İ-** Ich denke, dass ich mir meiner Stärken und Schwächen bewusst bin.
- D-** Mich interessieren Naturphänomene wie z.B. das Klima.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

**Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER**



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

- S-** Meine Freunde fragen mich manchmal nach der Bedeutung der Wörter die ich benutze.
- M-** Ich bemerke schnell die logischen Fehler in den Handlungen und Äußerungen Anderer.
- G-** Karten, Tabellen und Diagramme verstehe ich besser als Texte
- R-** Ich kann mit Leichtigkeit eine gespielte Melodie begleiten.
- B-** Demontieren und zusammenbauen macht mir Spaß.
- O-** Ich kann in vollen Umgebungen bequem handeln.
- i-** In meiner Freizeit mag ich es alleine etwas zu unternehmen.
- D-** Ich mag es mich mit dem Boden (Garten) zu beschäftigen.
- S-** Für mich waren sprachliche und soziale Aufgaben schon immer leichter als mathematisch-naturwissenschaftliche.
- M-** Ich mag es über abstrakte und konzeptuelle Themen nachzudenken.
- G-** Wenn ich etwas aus der Vogelperspektive sehe, kann ich es gut visualisieren und mir die Abfolge im Kopf vorstellen.
- R-** Die Melodie von vielen Liedern kann ich auswendig.
- B-** Wenn ich etwas Neues entdecke, möchte ich es sofort in der Hand halten und es fühlen.
- O-** Anstatt zu Hause alleine zu sein ziehe ich es vor mich mit Freunden zu treffen.
- i-** Ich mag es gefragt zu werden.
- D-** Ich mag es Dokumentationen anzuschauen.
- S-** Wenn ich draußen spaziere oder im Auto fahre, fallen mir die Schriften der Werbeplakate sehr auf.
- M-** Ich habe mich schon immer dafür interessiert, wie Maschinen und andere Geräte funktionieren.
- G-** Lego-Steine gehörten schon immer zu einer meinen Lieblingsspielzeugen,
- R-** Um ein Lied nachzusingen reicht es schon, wenn ich es wenige Male höre.
- B-** Ich denke, dass ich meine Körpermotorik gut beherrsche.
- O-** Ich habe Interesse an sozialen Fragen.
- i-** Ich denke ernst darüber nach selbstständig zu arbeiten.
- D-** Ich mag es natürliche Orte wie den Zoo oder den botanischen Garten zu besuchen.
- S-** Während den Gesprächen mit meinen Freunden erzähle ich die neusten Sachen von denen ich gehört oder gelesen habe.
- M-** Ich mag es, Objekte nach ihrer Größe, ihrem Gewicht oder anderen Merkmalen einzustufen.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

**Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER**



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

- G-** Ich mag es zu Zeichnen und zu Malen.
- R-** Während einer Tätigkeit oder beim Lernen bin ich zeitorientiert oder Summe Melodien.
- B-** Ich lerne besser, wenn ich etwas erlebe oder handwerklich tue anstatt es zu visualisieren oder es zu lesen.
- O-** Ich bin fähig gut in einem Team mitzuarbeiten.
- İ-** Es fällt mir leicht, meine Gedanken und Gefühle bequem auszusprechen.
- D-** Es fällt mir leicht, Tier- und Pflanzenarten zu kategorisieren.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

**Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER**





Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

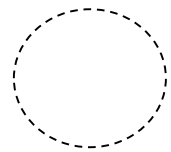
Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

## ZWANGSSTÖRUNGEN (OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER)

Die **Zwangsstörung** (englisch obsessive-compulsive disorder bzw. OCD) gehört zu den psychischen Störungen. Für Personen mit Zwangsstörung besteht ein innerer Zwang oder Drang, um ihre zwanghaften Gedanken loszuwerden. Hier wird gemessen, in wie fern Sie unter Zwangsstörungen leiden.

- 0 - **Überhaupt nicht.**
- 1 - **Sehr wenig.**
- 2 - **Wenig.**
- 3 - **Viel.**
- 4 - **Sehr viel.**



- Wenn ich Geld anfasse, fühle ich meine Hände schmutzig.
- Ich denke, dass meine Kleidung Schmutzig geworden ist, wenn ein wenig Speichel, Urin o. Schweiß drankommt.
- Ich habe Schwierigkeiten, Gegenstände zu berühren, wo fremde o. bekannte Personen berührt haben.
- Es fällt mir schwer, Müll oder schmutzige Sachen zu berühren.
- Ich verzichte auf öffentliche Toiletten, weil ich Angst vor Krankheit oder Verschmutzung habe.
- Da ich Angst habe, infiziert zu werden, verzichte ich auf öffentliche Telefone.
- Ich wasche meine Hände öfter und länger als nötig.
- Ohne das ein Grund besteht, Dusche und Wasche ich mich in der Annahme, dass ich dreckig sein könnte.
- Wenn ich etwas anfasse, das ich für verunreinigt halte, habe ich das Gefühl, dass ich sofort duschen oder mich säubern muss.
- Wenn mich ein Tier berührt, muss ich baden oder mich umziehen.
- Wenn mir Zweifel oder Bedenken in den Sinn kommen, bin ich gezwungen mit einem Vertrauten darüber zu reden.
- Ich wiederhole die gleichen Dinge und die gleichen Sätze ein paar Mal.
- Obwohl ich die Person gegenüber beim ersten Mal verstehe, verlange ich, dass Sie das gesagte wiederholen.
- Beim Anziehen, ausziehen oder baden, habe ich das Gefühl, dass ich einer bestimmten Reihenfolge folgen muss.
- Bevor ich ins Bett gehe, habe ich das Gefühl, dass ich meine Kleider auf eine bestimmte Art hängen oder falten muss.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

**Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER**



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

- Bevor ich ins Bett gehe, fühle ich mich verpflichtet, bestimmte Arbeiten in einer bestimmten Reihenfolge auszuführen.
- Ich muss einige Dinge mehrmals tun, um sicherzustellen, dass sie richtiggemacht wurden sind.
- Ich überprüfe manche Dinge mehr als nötig.
- Ich überprüfe die Wasserhähne und die Netzschalter wiederholt.
- Um sicherzustellen, dass auch wirklich abgeschlossen ist, kehre ich zurück nach Hause, um Türen, Fenstern usw. zu überprüfen.
- Alle Arten von Dokumenten, Formularen, überprüfte ich mehrmals um sicherzustellen, dass ich Sie richtig ausgefüllt habe.
- Streichhölzer, Zigaretten überprüfe ich mehrmals, ob sie auch wirklich aus sind.
- Wenn ich von irgendjemandem Geld bekomme, zähle ich es mehrmals.
- Ich überprüfe mehrmals, bevor ich Briefe versende.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich auch in unbedeutenden Angelegenheiten zu entscheiden.
- Obwohl ich weiß, dass ich verschiedene Dinge erledigt habe, bin ich mir dessen manchmal nicht sicher.
- Ich glaube, dass was ich erkläre, nicht richtig erklären zu können.
- Selbst nachdem ich eine Arbeit sorgfältig erledigt habe, glaube ich, dass ich etwas falsch gemacht habe, oder es noch nicht vollendet ist.
- Da ich manche Arbeiten zu oft wiederhole, verspäte ich mich von Zeit zu Zeit zu den verabredeten Terminen.
- Ich habe Zweifel und Probleme über die meisten Dinge, die ich tue.
- Wenn ich über bestimmte Dinge nachdenke, kann ich es nicht aus meinem Kopf verdrängen.
- Obwohl ich das nicht will, kommen mir schlechte Gedanken in den Sinn.
- Mir kommen Schlechte und obszöne Gedanken, die ich nicht aus meinen Gedanken verdrängen kann.
- Mein Geist ist mit verschiedenen Gedanken beschäftigt, dass ich nicht erkennen kann, was um mich herum vorgeht.
- Ich denke, dass meine kleinen Fehler zu Katastrophen führen werden.
- Ich mache mir Sorgen darüber, dass ich ohne es zu merken jemanden verletzen könnte.
- Ich denke, es ist meine Schuld, wenn ich von einer Katastrophe höre.
- Manchmal mache ich mir große Sorgen, dass ich mich verletzen könnte oder krank werden kann, auch wenn es keinen Grund gibt.
- Ich zähle Objekte, auch wenn es keinen Anlass dazu gibt.
- Ich habe das Gefühl, dass ich mich an Zahlen erinnern muss, die keine Rolle spielen.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

**Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER**



Vor-u. Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

- Ich habe beim Lesen den Eindruck, dass ich etwas Wichtiges verpasst habe, weswegen ich den gleichen Abschnitt noch mindestens zweimal lesen muss.
- Ich mache mir Sorgen, Dinge zu vergessen, die keine Rolle spielen.
- Wenn mir etwas einfällt, muss ich es von allen Seiten betrachten.
- In manchen Fällen habe ich Angst die Kontrolle zu verlieren und Dinge zu tun, die ethisch nicht vertretbar sind.
- Wenn ich von Oben nach unten schaue, bekomme ich den Drang, nach unten zu springen.
- Wenn ich einen herannahenden Zug sehe, habe ich das Gefühl, dass ich unter die Gleise springe.
- An öffentlichen Orten, habe ich den Drang mich auszuziehen.
- Wenn ich Auto fahre, habe ich den Drang, jemanden oder irgendein Objekt zu überfahren.
- Wenn ich eine Waffe sehe, bin ich sehr aufgeregt. Dabei gehen mir gewalttätige Gedanken durch den Kopf.
- Messer, Dolch und andere spitze Gegenstände machen mir Unbehagen.
- Manchmal fühle ich etwas in mir, dass ich dadurch Dinge tun muss, die ich nicht tun möchte.
- Manchmal möchte ich Gegenstände zerbrechen oder zerstören, obwohl es keinen Grund gibt.
- Selbst wenn ich diese Sachen nicht bräuchte, möchte ich von anderen etwas stehlen.
- Manchmal habe ich ein unerträgliches Verlangen, etwas aus dem Supermarkt zu stehlen.
- Manchmal habe ich den Drang, wehrlose Kinder und Tiere zu verletzen.
- Auch wenn ich mich später unwohl fühle, habe ich in bestimmten Fällen den Drang, übermäßig zu essen.
- Wenn ich die Nachricht von einem Selbstmord und Verbrechen höre, bleibe ich sehr lange unter dem Einfluss und ich kann nicht aufhören, darüber nachzudenken.
- Ich mache mir unnötige Sorgen über Bakterien und Krankheiten.

**“Die Auswertung dieses Testes wird von “VUSLAT ŞİFAHANESİ” durchgeführt ”**

**Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER**