

Fragebogen Neurotransmitter

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 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 Aktion-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 haben gedacht, 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.	R / F
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

Gesamtpunkte auf Richtig (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.	
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

Gesamtpunkte auf (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

Gesamtpunkte auf (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. 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

Gesamtpunkte auf (R) Antworten: _____

Ergebnisse:

1A. Gesamtpunkte von R Antworten: Dopamin Typ _____

- 2A. Gesamtpunkte von R Antworten: Acetylcholin Typ
 3A. Gesamtpunkte von R Antworten: GABA Typ
 4A. Gesamtpunkte von R Antworten: Serotonin Typ

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

Gesamtpunkte von (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

Gesamtpunktzahl von (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 bekomme 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

Gesamtpunkte von (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 zu wenig Energie, um Sport zu 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 grüble 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

Gesamtpunkte von (R) Antworten: _____

Ergebnis

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

Neurotransmitter

1 A Dopamin-Typ	1 B Dopamin-Mangel
Richtig	Richtig
2 A Acetylcholin-Typ	2 B Acetylcholin-Mangel
Richtig	Richtig
3 A GABA-Typ	3 B GABA-Mangel
Richtig	Richtig
4 A Serotonin-Typ	4 B Serotonin-Mangel
Richtig	Richtig
Typ:	Mangel: