

# Ist mein Nervensystem dysreguliert?

Lies dir die Fragen unten durch und beantworte diese spontan mit Ja oder Nein.  
Je mehr Ja du ankreuzt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dein Nervensystem dysreguliert ist.

		Ja	Nein
01	Fühlst du dich morgens müde und erschöpft, obwohl du gerade erst aufgewacht bist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	Hast du häufig Kopfschmerzen oder andere chronische Schmerzen, ohne dass dir der Arzt sagen kann woher das kommt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	Leidest du unter Verspannungen, besonders im Schulter-Nacken-Bereich und im unteren Rücken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	Brauchst du Kaffee oder andere Stimulantien um über den Tag zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	Hast du Verdauungsstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	Bist du häufig gereizt und fährst schnell aus der Haut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	Kannst du am Abend nicht einschlafen, obwohl du den ganzen Tag müde warst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	Hast du Mühe dich zu konzentrieren und bist leicht ablenkbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	Leidest du unter Stimmungsschwankungen? Mal bist du traurig, dann wütend, kurz darauf frustriert und weißt gar nicht was da gerade mit dir passiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Bist du häufiger krank als sonst? Ist dein Immunsystem angeschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ertappst du dich oft dabei, planlos durch Social Media zu scrollen? Das meistens wenn du wenigen Reizen ausgesetzt bist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Fühlst du dich oft weder mit dir selbst noch mit anderen verbunden? Alles scheint so verkopft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Bist du häufig nervös, gestresst, ängstlich oder sogar überfordert? Die innere Unruhe ist sogar dann da, wenn es eigentlich keinen akuten Grund dafür gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Machst du dir oft Sorgen und Gedanken darüber was alles schief laufen könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Reagierst du überempfindlich auf sensorische Reize? Wenn dir z.B. ein Glas runter fällt, alles scheppert und du schreckst zusammen, als hänge dein Leben davon ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>