

40 Fragen zur Selbstdiagnose

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

Die folgenden Fragen sind als Richtlinien gedacht, um mögliche Anzeichen, die auf Sex- und Liebessucht hindeuten, zu erkennen. Sie sind nicht gedacht als todsichere Methode, eine Diagnose zu erstellen, noch können negative Antworten auf diese Fragen die absolute Garantie dafür sein, dass die Krankheit nicht vorliegt. Viele Sex- und Liebessüchtige zeigen ganz unterschiedliche Muster, aus denen heraus sie die Fragen sehr verschieden angehen und beantworten. Ungeachtet dieser Tatsache haben wir festgestellt, dass kurze, spezifische Fragen oft ein ebenso wirksames Werkzeug für die Selbst-Diagnose sind, wie lange Erklärungen darüber, was Sex- und Liebessucht ist. Uns ist klar, dass die Diagnose von Sex- und Liebessucht eine sehr ernst zu nehmende und sehr persönliche Angelegenheit ist. Wir hoffen, dass sich diese Fragen als hilfreich erweisen.

- Ja [] Nicht [] 1.) Hast Du jemals versucht, die Häufigkeit deiner sexuellen Kontakte zu kontrollieren oder wie oft du jemanden triffst?
- Ja [] Nicht [] 2.) Ist es dir unmöglich, aufzuhören, eine bestimmte Person zu sehen, selbst wenn du weißt, dass es dir schadet, diese Person zu sehen?
- Ja [] Nicht [] 3.) Willst du nicht, dass jemand etwas über deine sexuellen und romantischen Aktivitäten weiß? Hast du das Bedürfnis, diese Aktivitäten vor anderen - Freunden, der Familie, Mitarbeitern, Therapeuten ... zu verbergen?
- Ja [] Nicht [] 4.) Wirst du "high" von Sex und/oder Romanzen?
- Ja [] Nicht [] 5.) Hattest du sexuelle Kontakte zu unangebrachten Zeiten, an unangemessenen Orten und/oder mit unpassenden Personen?
- Ja [] Nicht [] 6.) Stellst du Regeln für dich auf oder gibst dir Versprechen in bezug auf dein sexuelles oder romantisches Verhalten, die du dann nicht einhalten kannst?
- Ja [] Nicht [] 7.) Hattest oder hast du Sex mit jemanden, mit dem du gar nicht schlafen wolltest (willst)?
- Ja [] Nicht [] 8.) Glaubst du, dass Sex und/oder eine Beziehung dein Leben tragbar machen?
- Ja [] Nicht [] 9.) Hattest du jemals das Gefühl, unbedingt Sex zu brauchen?
- Ja [] Nicht [] 10.) Glaubst du, dass jemand dich »total in seinen Bann« ziehen kann?
- Ja [] Nicht [] 11.) Führst du eine Liste - schriftlich oder sonstwie von der Anzahl der Partner, die du gehabt hast?
- Ja [] Nicht [] 12.) Fühlst du Verzweiflung oder körperliches und geistiges Unbehagen, wenn du nicht bei deinem Liebhaber oder sexuellen Partner bist?
- Ja [] Nicht [] 13.) Hast du den Überblick verloren über die Anzahl der sexuellen Partner, die du hattest?
- Ja [] Nicht [] 14.) Löst dein Bedürfnis nach einem Liebhaber, nach einem sexuellen "Kick" oder nach einem Lebensgefährten, Verzweiflung in dir aus?
- Ja [] Nicht [] 15.) Hast du sexuelle Kontakte ohne Rücksicht auf die Folgen (z.B. die Gefahr erlappt zu werden oder das Risiko, Herpes, Gonorrhoe, AIDS ... zu bekommen)?
- Ja [] Nicht [] 16.) Hast du festgestellt, dass es ein Muster von dir ist, immer wieder Beziehungen einzugehen, die dir schaden?
- Ja [] Nicht [] 17.) Hast du das Gefühl, dass dein einziger oder hauptsächlicher Wert in einer Beziehung in deiner Fähigkeit besteht, »es im Bett zu bringen« oder für einen »emotionalen Schuss«, d.h. die notwendigen emotionalen Wechselbäder, zu sorgen?
- Ja [] Nicht [] 18.) Fühlst du dich wie eine leblose Marionette, wenn in deiner Umgebung niemand ist, mit dem du flirten kannst? Hast du das Empfinden, nicht »wirklich lebendig« zu sein, wenn du nicht mit deinem sexuellen/romantischen Partner zusammen bist?
- Ja [] Nicht [] 19.) Hast du das Gefühl, einen Anspruch auf Sex zu haben?
- Ja [] Nicht [] 20.) Befindest du dich in einer Beziehung, die du nicht aufgeben kannst?

- Ja [] Nicht [] 21.) War deine finanzielle Sicherheit oder dein sozialer Status jemals dadurch bedroht, dass du auf einen Partner fixiert warst?
- Ja [] Nicht [] 22.) Glaubst du, dass der Grund für die Probleme in deinem »Liebesleben« darin liegt, nicht genug Sex oder nicht die richtige Art des sexuellen Kontaktes zu haben - oder weil du weiterhin mit der »falschen« Person zusammenbleibst?
- Ja [] Nicht [] 23.) Wurde bei dir jemals eine ernsthafte Beziehung durch sexuelle Seitensprünge bedroht oder zerstört?
- Ja [] Nicht [] 24.) Hast du das Gefühl, das Leben hätte ohne Liebesbeziehung oder ohne Sexualität keinen Sinn? Hast du das Gefühl, ohne Identität zu sein, wenn du nicht die/der Geliebte von jemand bist?
- Ja [] Nicht [] 25.) Ertappst du dich dabei, mit jemanden zu flirten oder jemanden anzumachen, selbst wenn du es gar nicht willst?
- Ja [] Nicht [] 26.) Beeinträchtigt dein sexuelles und/oder romantisches Verhalten deinen Ruf?
- Ja [] Nicht [] 27.) Hast du sexuelle Kontakte und/oder »Beziehungen«, um mit den Problemen des Lebens fertigzuwerden oder vor ihnen zu fliehen?
- Ja [] Nicht [] 28.) Fühlst du dich unwohl in bezug auf deine Selbstbefriedigung, wegen der Häufigkeit mit der du masturbierst, wegen der Fantasien, mit denen du dich beschäftigst, wegen der Hilfsmittel, die du benutzt und/oder wegen der Orte, wo du masturbierst?
- Ja [] Nicht [] 29.) Beschäftigst du dich mit Praktiken wie Voyeurismus, Exhibitionismus usw., mit Methoden die Unbehagen und Schmerz verursachen?
- Ja [] Nicht [] 30.) Stellst du fest, dass du mehr und mehr Abwechslung und Energie für deine sexuellen oder romantischen Aktivitäten brauchst, um einen gewissen Pegel an körperlicher und emotionaler Erleichterung zu erreichen, der für dich »zufriedenstellend« ist?
- Ja [] Nicht [] 31.) Brauchst du Sex oder »Verliebtsein«, um dich als ein »richtiger Mann« oder eine »richtige Frau« zu fühlen?
- Ja [] Nicht [] 32.) Hast du das Gefühl, dass dein sexuelles und romantisches Verhalten fast so anstrengend ist, wie es wäre, eine Drehtür anzuhalten? Bist du am Ende deiner Kräfte?
- Ja [] Nicht [] 33.) Bist du unfähig, dich auf andere Gebiete deines Lebens zu konzentrieren, weil deine Gedanken und Gefühle ständig um eine andere Person oder um Sexualität kreisen?
- Ja [] Nicht [] 34.) Bist du von Gedanken an eine bestimmte Person oder ein bestimmtes Geschehen besessen, obwohl diese Gedanken dir Schmerz, krankhafte Begierde oder Unbehagen bereiten?
- Ja [] Nicht [] 35.) Hattest du jemals den Wunsch, mit deinen sexuellen oder romantischen Aktivitäten für einen gewissen Zeitraum aufzuhören oder sie zu kontrollieren? Hattest du jemals den Wunsch, emotional weniger abhängig zu sein?
- Ja [] Nicht [] 36.) Hast du das Gefühl, dass der Schmerz in deinem Leben zunimmt, egal was du tust? Hast du die Befürchtung, dass du im tiefsten Inneren nicht annehmbar bist?
- Ja [] Nicht [] 37.) Hast du das Gefühl, dass es dir an Würde und Ganzheit fehlt?
- Ja [] Nicht [] 38.) Hast du das Gefühl, dass dein sexuelles Leben und/oder deine Romanzen dein spirituelles Leben in negativer Weise beeinflussen?
- Ja [] Nicht [] 39.) Hast du das Gefühl, dass dein Leben wegen deines sexuellen und/oder deines Verhaltens in Romanzen oder wegen deiner starken Abhängigkeitsbedürfnisse nicht mehr zu meistern ist?
- Ja [] Nicht [] 40.) Hast du jemals gedacht, dass du mit deinem Leben mehr anfangen könntest, wenn du nicht so zwanghaft sexuellen und romantischen Aktivitäten nachjagen müsstest?