
Checkliste 1

Wie äußert sich Energiemangel? Wenn Sie wie die meisten meiner Patienten eine oder mehrere der folgenden Aussagen für sich bestätigen können, sind möglicherweise auch Sie von einem Energiemangel betroffen.

- Ich fühle mich schon morgens so müde, ich kann kaum aufstehen.
- Ich bin schon nach dem Frühstück so erschlagen, dass ich am liebsten mich gleich wieder hinlegen würde.
- Ich kann meinen Alltag kaum bewältigen, alles ist mir zuviel.
- Ich fühle mich alt und verbraucht, ich habe keinen Antrieb mehr.
- Ich kann mich zu fast gar nichts mehr aufraffen, ich schaffe gerade noch das Allernötigste.
- Viele meiner Hobbys habe ich aufgegeben, mir reicht einfach die Zeit nicht mehr.
- Ich fühle mich immer schlecht, aber keiner findet etwas.
- Ich habe schon alle möglichen Untersuchungen machen lassen, aber Laborwerte und EKG sind in Ordnung. Mein Arzt sagt, ich bilde mir das nur ein.
- Ich kann kaum noch lesen, weil ich am Ende der Seite nicht mehr weiß, was oben stand.
- Ich kann mich so schlecht konzentrieren, dass ich in der Schule / in der Uni / am Arbeitsplatz immer nachfragen muss.
- Mein Partner ist schon ganz entnervt, weil ich zu nichts mehr Lust habe, weder zum Ausgehen noch zum Sex.
- Ich habe keine materiellen Sorgen, ich habe eine nette Familie, ich kann mich nicht beklagen. Trotzdem weiß ich nicht, was mit mir los ist und warum ich mich nicht wohl fühle.