

MESSIE-CHECK

Die Beantwortung dieser Fragen soll Ihnen helfen herauszufinden, wie stark Sie von Messie-Symptomen betroffen sind.

Kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Je mehr Aussagen zutreffen, desto stärker sind Ihre Messie-Tendenzen.

- Haben Sie Schwierigkeiten, sich von Dingen zu trennen?
- Erkennen Sie die Irrationalität des Hortens, sind aber unfähig, dagegen etwas zu unternehmen?
- Sind Sie ständig auf der Suche nach verlegten Dingen?
- Wollen Sie niemanden in Ihre Wohnung lassen?
- Schämen Sie sich für den Zustand Ihrer Wohnung?
- Haben Sie ein chronisches Problem mit Ihrer Zeiteinteilung?
- Ist Perfektionismus oberstes Ziel? Sind Sie ständig auf der Suche nach dem perfekten Ordnungssystem?
- Haben Sie Schwierigkeiten eine Arbeit zu beenden?
- Haben Sie Schwierigkeiten einen Anfang und ein Ende einer Tätigkeit zu finden?
- Haben Sie Entscheidungsschwierigkeiten?
- Haben Sie immer wieder Phasen von Unsicherheit, Angst, Selbstzweifel oder Depressionen?

Die gute Nachricht ist, wir können Ihnen dabei helfen, aus dem Chaos raus zu kommen.

Melden Sie sich unter messies@exitsozial.at