

Fragenliste zur Bestimmung des Neurotransmitter Gleichgewichts im Gehirn nach Dr. Eric Braverman

TEIL 1: Bestimmung Ihrer natürlichen Dominanz

DOPAMIN

1A Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es ist einfach, meine Gedanken zu verarbeiten		
Ich konzentriere mich effektiv		
Ich bin ein tiefer Denker		
Ich bin ein schneller Denker		
Ich komme durcheinander, weil ich so viele Dinge gleichzeitig mache.		
Ich genieße intensive Gespräche		
Ich habe eine gute Vorstellungskraft		
Ich neige dazu, meine Gedanken zu kritisieren und analysieren.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Meistens habe ich viel Energie.		
Mein Blutdruck ist oft erhöht.		
In meinem Leben habe ich manchmal Zeiten von extremer Energie.		
Ich neige zu Schlaflosigkeit		
Sportliche Betätigung gibt mir Energie.		
Normalerweise brauche ich morgens keinen Kaffee, um auf Touren zu kommen		
Meine Venen sind sichtbar und neigen dazu, auszusehen als ob sie jeden Moment aus der Haut platzen.		
Ich tendiere zu hoher Körpertemperatur.		
Ich esse mein Mittagessen, während ich arbeite.		
Ich habe Geschlechtsverkehr bei jeder Gelegenheit, die sich ergibt.		
Ich bin leicht reizbar.		
Ich esse nur, um meinem Körper wieder Energie zuzuführen.		
Ich liebe Aktion-Filme.		

Nach sportlicher Betätigung habe ich Kraft und Power.

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin ein sehr dominierendes Wesen.		
Ich nehme manchmal meine Gefühle nicht wahr.		
Ich habe oft Schwierigkeiten, anderen zuzuhören, weil meine Gedanken zu dominant sind.		
Ich war in vielen Schlägereien verwickelt.		
Ich neige dazu, zukunftsorientiert zu sein.		
Ich bin manchmal spekulativ.		
Die meisten Leute halten mich für kopflastig.		
Ich bin Tagträumer und fantasie oft.		
Ich lese gerne Geschichtsbücher oder andere Sachbücher		
Ich bewundere geniale Menschen.		
Ich bin langsam im Erkennen, wenn Menschen Schwierigkeiten verursachen können		
Ich werde normalerweise nicht von Menschen ausgenutzt, die meine Hilfe brauchen		
Die meisten Leute betrachten mich als innovativ.		
Andere haben gedacht, ich hätte komische Ideen aber ich konnte sie immer auf rationaler Ebene erklären.		
Ich bin oft aufgebracht oder irritiert.		
Kleine Dinge können mich beunruhigen oder aufregen.		
Ich habe Phantasien von uneingeschränkter Power.		
Ich liebe es, Geld auszugeben.		
Ich dominiere andere in meinen Beziehungen.		
Ich bin sehr streng mit mir.		
Ich reagiere aggressiv auf Kritik und werde anderen gegenüber rechtfertigend.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Manche betrachten mich als zäh.		
Die meisten betrachten mich als zielorientiert.		
Manche sagen, ich sei irrational.		
Ich tue alles, um ein Ziel zu erreichen.		
Ich schätze eine religiöse Philosophie.		
Inkompetenz macht mich wütend.		
Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst und andere.		

Gesamtpunkte auf Richtig Antworten:

0

ACETYLCHOLIN

2A Gedächtnis und Aufmerksamkeit

RICHTIG = 1

FALSCH = 0

Mein Gedächtnis ist sehr stark.

Ich bin ein hervorragender Zuhörer.

Ich kann mich gut an Geschichten erinnern.

Normalerweise vergesse ich kein Gesicht.

Ich bin sehr kreativ.

Ich habe eine ausgezeichnete Aufmerksamkeitsspanne und mir entgeht selten etwas.

Ich habe viele gute Eingebungen.

Ich bemerke alles, was um mich herum geschieht.

Ich habe eine sehr gute Vorstellungskraft.

Physisch

RICHTIG = 1

FALSCH = 0

Ich tendiere zu einem langsamen Puls.

Meine Muskulatur ist straff.

Ich habe eine gute Figur / Körperbau.

Ich habe einen niedrigen Cholesterinwert.

Wenn ich esse, genieße ich den Geschmack der Aromen und die Schönheit von Lebensmitteln.

Ich liebe Yoga und Dehnungsübungen für meine Muskeln.

Während dem Sex bin ich sehr empfindsam.

Es gab eine Phase in meinem Leben, in der ich eine Essstörung hatte.

Ich habe viele alternative Heilmethoden und Mittel ausprobiert.

Persönlichkeit

RICHTIG = 1

FALSCH = 0

Ich bin hoffnungslos romantisch.

Ich bin mit meinen Gefühlen in Kontakt

Ich neige dazu, Entscheidungen nach Bauchgefühl zu treffen.

Ich liebe es, zu spekulieren.

Manche Leute behaupten, ich hätte meinen Kopf in den Wolken.

Ich liebe es Science-Fiction-Bücher zu lesen

Mein Leben ist reich an Phantasie.		
Wenn es zwischenmenschliche Probleme gibt, bin ich einfallsreich.		
Ich bin sehr expressiv und spreche gerne darüber, was mich beschäftigt.		
Meine positive Energie ist ansteckend.		
Ich glaube, dass mystische Erfahrungen möglich sind.		
Ich glaube an einen Seelenpartner.		
Das Mystische kann mich manchmal erregen.		
Ich neige dazu, auf meinen Körper überzureagieren.		
Ich finde es einfach, mich zu ändern; ich bin nicht festgefahren.		
Ich bin mit meinen Gefühlen in tiefem Kontakt.		
Bei mir kann sich von einer Minute zur anderen Liebe zu Hass verwandeln		
Ich bin ein guter Flirter.		
Wenn meine Partnerschaft davon profitiert, macht es mir nichts aus Geld auszugeben		
Während dem Geschlechtsverkehr liebe ich es, erregende Phantasien zu haben.		
Meine Beziehungen sind meistens sehr romantisch.		
Ich liebe es, romantische Filme anzuschauen.		
Ich übernehme Risiken in meinem Liebesleben.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich sehe eine bessere Zukunft voraus.		
Ich fühle mich berufen, anderen zu helfen.		
Ich glaube, dass alles möglich ist, besonders für diejenigen, die ihrer Sache verbunden sind.		
Es fällt mir leicht, zwischen Menschen Harmonie herzustellen.		
Hilfsbereitschaft und Altruismus kommen von Herzen und ich habe von beidem viel.		
Andere denken, ich bin ein Visionär		
Meine Gedanken über Religion ändern sich oft.		
Ich bin ein Idealist aber kein Perfektionist.		
Wenn ich anständig behandelt werde, bin ich schon zufrieden.		

Gesamtpunkte auf (R) Antworten: 0

GABA

3A Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe eine stabile Aufmerksamkeitsspanne und kann der Logik anderer gut folgen.		
Ich genieße es mehr, Menschen zu studieren als Bücher		
Ich behalte das meiste von dem was ich höre.		
Ich kann mich an Tatsachen erinnern, die mir jemand erzählt hat.		
Ich lerne aus meinen Erfahrungen.		
Ich habe ein gutes Namensgedächtnis		
Ich kann mich gut auf Aufgaben und Geschichten anderer Leute konzentrieren.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.		
Ich bin ein ruhiger Mensch.		
Es fällt mir leicht, nachts einzuschlafen.		
Ich neige zu hoher körperlicher Ausdauer.		
Ich habe niedrigen Blutdruck.		
In meiner Familiengeschichte gibt es keine Schlaganfälle		
Beim Sex bin ich nicht experimentierfreudig.		
Ich habe wenig Muskelverspannung.		
Coffein hat wenig Wirkung auf mich.		
Ich nehme mir Zeit, um meine Mahlzeiten zu essen.		
Ich schlafe gut.		
Ich habe wenige ungesunde Fressgelüste wie z.B. Zucker.		
Sportliche Betätigungen sind für mich ein Muss.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin nicht sonderlich abenteuerlustig.		
Ich bin selten schlecht gelaunt.		
Ich habe viel Geduld.		
Philosophieren mag ich nicht.		
Ich schaue gerne Familienserien an.		
Ich mag keine Filme über andere Welten oder Universen		
Ich bin nicht risikofreudig.		
Bevor ich Entscheidungen treffe, erinnere ich mich erst an vergangene Erfahrungen.		
Ich bin ein realistischer Mensch.		

Ich brauche einen sauberen Abschluss.		
Ich mag Fakten und Details.		
Wenn ich eine Entscheidung treffe, bleibt es dabei.		
Ich plane gerne meinen Tag, Woche, Monat usw.		
Ich sammle Dinge.		
Ich bin ein bisschen traurig.		
Ich scheue mich vor Konfrontationen und Auseinandersetzungen		
Ich spare viel Geld für den Notfall.		
Ich neige zu langen, starken Bindungen mit anderen		
Ich bin eine stabile Säule im Leben anderer Menschen		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich glaube an die Weisheit „früh zu Bett, früh zu Tage“.		
Ich bin bestrebt, Fristen einzuhalten.		
Ich versuche, andere so gut ich kann zufrieden zu stellen.		
Ich bin ein Perfektionist.		
Es gelingt mir gut, dauerhafte Beziehungen aufrecht zu erhalten.		
Ich passe auf, wofür ich mein Geld ausbebe.		
Ich glaube, die Welt wäre viel friedlicher, wenn die Menschen ihre Moral verbessern würden.		
Den von mir geliebten Menschen bin ich sehr loyal und ergeben.		
Ich lebe nach sehr hohen ethischen Maßstäben.		
Ich achte genauestens auf Gesetze, Prinzipien und Richtlinien.		
Sozialer Einsatz in der Gesellschaft ist wichtig.		

Gesamtpunkte auf (R) Antworten: 0

SEROTONIN

4A Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir leicht, mich auf handwerkliche Arbeiten zu konzentrieren.		
Ich habe ein gutes bildhaftes Gedächtnis.		
Ich nehme viel wahr.		
Ich bin ein impulsiver Denker		

Ich lebe im Hier und Jetzt.		
Ich neige zu sagen „Bring es auf den Punkt“.		
Ich lerne langsam aus Büchern, aber durch Erfahrungen lerne ich leicht		
Um etwas zu verstehen, muss ich es erleben oder selbst ausprobieren		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich schlafe zu viel.		
Beim Sex bin ich sehr experimentierfreudig.		
Ich habe niedrigen Blutdruck.		
Ich brauche Abwechslung, Aktion.		
Um das Haus herum bin ich handwerklich gut.		
Ich bin in der Natur sehr aktiv.		
Ich unternehme gerne gefährliche Aktivitäten wie Fallschirmspringen und Motorrad fahren.		
Ich kann Probleme spontan lösen.		
Ich habe selten Verlangen nach Kohlenhydraten.		
Meistens schnappe ich mir eine schnelle Mahlzeit auf dem Sprung.		
Ich bin nicht beständig im Sport. Es kann sein, dass ich täglich drei Wochen am Stück übe und dann aber einen Monat aussetze.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich lebe mein Leben im gegenwärtigen Moment.		
Ich liebe es, mich darzustellen oder Publikum zu unterhalten.		
Ich bin im Sammeln von Fakten unorganisiert.		
Ich bin sehr flexibel.		
Ich bin ein guter Verhandler		
Manchmal mag ich es, einfach zu „essen, trinken und fröhlich“ sein.		
Ich neige zu Dramen.		
Ich bin sehr künstlerisch.		
Ich bin ein guter Handwerker		
Beim Sport riskiere ich gerne viel.		
Ich glaube an Wahrsager und Hellsichtige		
Ich kann andere leicht ausnutzen.		
Ich äußere mich zynisch über die philosophische Einstellung anderer.		
Ich liebe es, Spaß zu haben.		
Meine Lieblingsfilme sind Horrorstreifen.		

Waffen faszinieren mich.		
Ich ziehe selten einen Plan oder Vorhaben durch.		
Mir fällt es schwer, treu zu bleiben.		
Wenn eine Liebesbeziehung endet, fällt es mir leicht, mich zu trennen und mein Leben fortzuführen.		
Ich achte nicht darauf, wofür ich mein Geld ausbebe.		
Ich habe viele oberflächliche Beziehungen.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich halte mir immer alle Möglichkeiten offen, falls noch was Besseres auftaucht.		
Ich mag es nicht, über längere Zeit hart zu arbeiten.		
Ich finde, Dinge sollten einen Sinn und Zweck haben.		
Ich bin optimistisch.		
Ich lebe im Moment.		
Ich bete nur, wenn ich spirituelle Unterstützung brauche.		
Meine moralischen und ethischen Werte sind nicht ausgesprochen hoch.		
Wenn ich etwas will, mache ich auch, was ich will.		
Ich brauche nicht perfekt sein: ich lebe einfach mein Leben.		
Sparen ist für Dummköp.		

Gesamtpunkte auf (R) Antworten: 0

Ergebnisse:	
1A. Gesamtpunkte von R Antworten: Dopamin Typ	0
2A. Gesamtpunkte von R Antworten: Acetylcholin Typ	0
3A. Gesamtpunkte von R Antworten: GABA Typ	0
4A. Gesamtpunkte von R Antworten: Serotonin Typ	0

Teil II: Bestimmung der Neurotransmitter Mangel

DOPAMIN

1B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir schwer, mich ausdauernd zu konzentrieren und aufmerksam zu sein		
Zum Aufwachen brauche ich Koffein.		
Ich kann nicht schnell genug denken.		
Ich kann nicht lange aufmerksam sein.		
Selbst wenn eine Aufgabe interessant ist, habe ich Schwierigkeiten sie zu beenden.		
Neues Wissen lerne ich nur langsam.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin gierig auf Zucker.		
Mein Lustempfinden (Libido) ist gesunken.		
Ich schlafe zu viel.		
Ich habe eine Vergangenheit mit Alkohol oder Süchten.		
In jüngster Zeit habe ich mich grundlos erschöpft gefühlt.		
Selbst ohne Anstrengung fühle ich mich manchmal total aus der Puste.		
Ich kämpfe schon immer mit Gewichtsproblemen.		
Für sexuelle Erfahrungen habe ich wenig Antrieb.		
Ich habe Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen.		
Ich habe Verlagen nach Kokain, Amphetamine, oder Exstasi.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle mich gut, wenn ich anderen einfach folge.		
Menschen scheinen mich auszunützen.		
Ich fühle mich sehr niedergeschlagen und depressiv.		
Andere sagen mir, ich wäre zu ausgeglichen.		
Ich spüre nur selten Dringlichkeit.		
Ich lasse mich von anderen kritisieren.		
Ich schaue immer auf andere, um mich führen zu lassen.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe mein Urteilsvermögen verloren		

Ich kann keine guten Entscheidungen treffen.

--	--

Gesamtpunkte von (R) Antworten:

0

ACETYLCHOLIN

2B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Mir mangelt es an Vorstellungskraft.		
Wenn ich erstmals Leute treffe, habe ich Schwierigkeiten, mir die Namen zu merken.		
Ich habe festgestellt, dass sich mein Erinnerungsvermögen verschlechtert.		
Mein Partner sagt mir, dass ich nicht romantisch genug bin.		
Ich kann mir die Geburtstage meiner Freunde nicht merken.		
Ich habe ein bisschen meine Kreativität verloren.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Schlafschwierigkeiten		
Meine Muskeln sind schlaff geworden.		
Ich mache keinen Sport mehr.		
Ich bin gierig auf fettes Essen.		
Ich habe mit Halluzinogenen und anderen Drogen experimentiert.		
Ich habe das Gefühl, mein Körper fällt auseinander.		
Ich kann nicht leicht atmen.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle selten Freude.		
Ich bin verzweifelt.		
Ich schütze mich vor Verletzungen anderer, in dem ich nicht viel von mir erzähle.		
Ich fühle mich bei Unternehmungen alleine wohler als in einer großen Gruppe.		
Andere Leute werden über Ärgernisse wütender als ich.		
Ich gebe schnell auf und tendiere dazu mich unterzuordnen		
Ich spüre selten Begeisterung für irgendwas		
Ich mag Routine.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich interessiere mich nicht für die Geschichten anderer, außer für meine.		
Ich achte nicht auf die Gefühle anderer.		
Ich fühle mich niedergeschlagen		
Ich bin besessen von meinen Unzulänglichkeiten		

Gesamtpunktzahl von (R) Antworten: 0

GABA

3B Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, da ich nervös und hibbelig bin		
Ich kann mir Telefonnummern nicht merken.		
Ich habe Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden.		
Ich habe Schwierigkeiten, mich zu erinnern, wenn ich direkt gefragt werde.		
Ich weiß, dass ich intelligent bin, es fällt mir aber schwer, es anderen zu zeigen.		
Meine Fähigkeit, etwas zu fokussieren kommt uns schwindet.		
Wenn ich lese, muss ich einen Absatz mehrmals lesen, bevor ich den Inhalt aufnehme.		
Ich bin ein schneller Denker, aber kann nicht vermitteln, was ich meine.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich fühle mich wackelig.		
Ich zittere manchmal.		
Ich habe gelegentlich Rückenschmerzen und / oder Kopfschmerzen.		
Ich neige zur Kurzatmigkeit		
Ich neige zu Herzklopfen		
Ich neige zu kalten Händen.		
Manchmal schwitze ich zu arg.		
Mir ist schwindelig.		
Ich habe oft Muskelverspannungen.		
Ich kriege leicht Schmetterlinge im Magen.		
Ich bin gierig auf bitteres Essen.		

Ich bin oft nervös.		
Ich mag Yoga, da es mir beim Entspannen hilft.		
Ich fühle mich oft erschöpft, selbst wenn ich nachts gut geschlafen habe.		
Ich überesse mich.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Stimmungsschwankungen.		
Ich genieße es, viele Dinge gleichzeitig zu tun, kann mich dann aber oft nicht entscheiden, was ich zuerst tun soll.		
Ich mache Dinge einfach, weil ich glaube, dass sie Spaß machen könnten		
Wenn es langweilig wird, versuche ich etwas Aufregung einzubringen.		
Ich neige zur Wechselhaftigkeit, meine Laune und Gedanken ändern sich immer wieder.		
Ich neige zu Überreaktionen.		
Meine Impulsivität bringt mich immer wieder in große Schwierigkeiten.		
Ich neige dazu, theatralisch zu sein und die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken		
Ich sage meine Meinung ohne Rücksicht auf eventuelle Reaktionen anderer.		
Manchmal habe ich Wutausbrüche und fühle mich danach furchtbar schuldig.		
Ich lüge oft, um meine Haut zu retten.		
Ich habe immer weniger Interesse an Sex gehabt als der Durchschnitt.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich halte mich nicht mehr an die Regeln.		
Ich habe meine Freunde verloren.		
Ich kann romantische Beziehungen nicht aufrechterhalten		
Ich halte das Gesetz für willkürlich und grundlos		
Ich finde die Regeln, an die ich mich früher gehalten habe, lächerlich		

Gesamtpunkte von (R) Antworten: 0

SEROTONIN

4B Gedächtnis und Aufmerksamkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich bin nicht sehr scharfsinnig		
Ich kann mich nicht an Dinge erinnern, die ich früher gesehen habe.		

Ich bin langsam in meinen Reaktionen.		
Ich habe einen schlechten Orientierungssinn.		

Physisch	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe Nachtschweiß.		
Ich leide unter Schlaflosigkeit.		
Ich muss beim Schlafen oft die Position wechseln, damit ich mich wohl fühle		
Ich wache morgens immer früh auf.		
Ich kann nicht entspannen.		
Ich wache mindestens zweimal pro Nacht auf.		
Wenn ich mal aufgewacht bin, fällt es mir schwer, wieder in den Schlaf zu kommen.		
Ich bin gierig nach Salz		
Ich habe weniger Energie zum Sport machen.		
Ich bin traurig.		

Persönlichkeit	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich habe chronische Angstzustände.		
Ich bin schnell irritiert.		
Ich habe Gedanken der Selbstzerstörung.		
Ich hatte in meinem Leben schon selbstmörderische Gedanken.		
Ich grüble zuviel über Geschehnisse		
Ich bin manchmal so strukturiert, dass ich unflexibel werde.		
Meine Vorstellungen nehmen Überhand.		
Furcht ergreift mich.		

Charakter	RICHTIG = 1	FALSCH = 0
Ich kann nicht aufhören, über den Sinn des Lebens nachzudenken.		
Ich will keine Risiken mehr eingehen.		
Es schmerzt mich, in meinem Leben bedeutungslos zu sein.		

Gesamtpunkte von (R) Antworten: 0

Ergebnis

1A. Gesamtpunkte von R Antworten: Dopamin Mangel	0
2A. Gesamtpunkte von R Antworten: Acetylcholin Mangel	0
3A. Gesamtpunkte von R Antworten: GABA Mangel	0
4A. Gesamtpunkte von R Antworten: Serotonin Mangel	0

Beurteilung

Gesamtpunkte bis 5 = keine klinische Relevanz

Gesamtpunkte von 5 bis 15 = Warnzeichen, leichte Unterstützung allenfalls erforderlich

Gesamtpunkte über 15 = Alarmzeichen, dringende therapeutische Massnahmen sind erforderlich