

Frühwarnzeichen einer hypomanischen und einer manischen Phase

		ja	nein
1.	Ich bin angespannt u. nervös		
2	Ich habee weniger Appetit		
3.	Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten		
4.	Mein Erinnerungsvermögen lässt nach		
5.	Ich verlasse kaum noch das Haus		
6.	Ich verliere das Interesse an bestimmten Dingen		
7.	Ich fühle mich öfters grundlos schlecht		
8.	Ich bin häufig gereizt		
9.	Ich fühle mich minderwertig		
10	Ich bin vermehrt fordernd und aggressiv		
11,	Ich rege mich schon über die Fliege an der Wand auf		
12.	Ich vernachlässige meine persönliche Erscheinung		
13.	In meiner Partnerschaft gibt es mehr Streit u.Auseinandersetzungen		
14.	Ich denke vermehrt an Suizid		
15.	Ich leide unter körperlichen Missempfindungen u. körperlichen Symptomen		
16.	Ich beziehe alles ,was geschieht, auf mich		
17.	Ich werde vermehrt innerlich unruhig.		
18.	Mein Antrieb lässt nach.		
19,	Ich wache in den frühen Morgenstunden auf.		
20.	Ich werde äußerst aktiv.		
21.	Ich brauche kaum noch Schlaf.		
22.	Ich rede schneller als gewohnt.		
23.	Ich habe ständig den Drang weiter zu reden.		
24.	Ich bin leicht ablenkbar.		
25.	Ich fühle mich ständig müde und kraftlos.		
26.	Ich entwickle neue Ideen und habe dabei Gedankenrasen.		
27.	Ich bin geräuschempfindlicher.		
28.	Ich fühle mich kreativer als sonst(werde jedoch nicht entsprechend aktiv).		
29.	Ich habe eine grössere Kontaktbereitschaft.		
30.	Ich habe das Gefühl, ganz besonders wichtig zu sein und muss ständig im Mittelpunkt des Interesses stehen.		
31.	Ich habe das Gefühl, alles schaffen zu können, was ich mir vornehme.		
32.	Ich habee ein gesteigertes sexuelles Interesse, was sich u.a. darin zeigt, dass ich mir viele Pornofilme ansehe..		
33.	Ich habe ein verstärktes Interesse, mich in einen Kaufrausch zu begeben und tätige viele Bestellungen im Internet.		
34.	Ich halte mich überhaupt nicht an den alltäglichen Taagesablauf bzw. verändere ihn ständig nach meinen eigenen Interessen.		
35.	Ich vernachlässige alltägliche Verrichtungen bzw. sie erfordern einen erhöhten Kraftaufwand bei mir.		
36.	Ich habe ein vermehrtes Bedürfnis nach Alkohol.		
37.	Ich rauche wesentlich mehr		
38.	Ich nehme seltener meine Medikamente oder vergesse sie ganz.		
39.	Ich habe ein vermindertes Selbstvertrauen und starke Selbstzweifel		
40	Ich mache mir ständig Sorgen um mich selbst und drehe mich ständig um den eigenen Kreis.		
41.	Ich habe eine extrem erhöhte Sensibilität.		
42.	Ich lege Wert auf Titel.		