

Wenn eine Sorge kommt

Datum		Meine Sorge, in einem Satz	
1 Erkennen <i>Recognize</i>		Mache ich mir gerade Sorgen? Halte inne. Einmal lang ausatmen.	
2 Prüfen <i>Examine</i>		„Ich mache mir Sorgen, dass ...“ Wenn es noch vage ist, frag: Was genau?	
3 Abwägen <i>Price</i>		Wenn das Schlimmste passiert, was verliere ich? Wenig, etwas oder viel? Wenn wenig: hier ablegen.	
4 Abgrenzen <i>Outline</i>		Was liegt in meiner Hand? Was nicht?	
5 Kurs setzen <i>Set a course · für das, was in meiner Hand liegt</i>		Was tue ich? Wann? Und wenn es nicht klappt?	
oder Ablegen <i>Set down · für das, was nicht in meiner Hand liegt</i>		Was muss ich nicht tragen? Sag es: „Ich habe meinen Teil getan.“	
6 Ruhe <i>Ease</i>		Fünf langsame Atemzüge, länger aus als ein. Ein kurzer Spaziergang. Schlafen.	

Alle zwei Wochen, Sonntagabend: neu messen

Mach den GAD-7 (Angst) und den PHQ-9 (Depression) erneut: reposemethod.com/de/test.

Datum	GAD-7 <i>Angst, 0–21</i>	PHQ-9 <i>Depression, 0–27</i>	Habe ich diese Woche wirklich mit jemandem gesprachen?	

Unter 10 bei beiden: weitermachen, in zwei Wochen neu messen.

Ab 10 bei einem: Geh mit deinen Werten zu einem Arzt oder Psychotherapeuten.

F9 des PHQ-9 nicht 0: Sag es heute jemandem.

Schwellenwerte laut den Autoren der Fragebögen: Kroenke und Spitzer (2002); Spitzer u. a. (2006). Screening, keine Diagnose.