

Zwanzig Fragen für erwachsene Kinder

Sind Sie in einer Familie mit Alkoholproblemen aufgewachsen? Al-Anon ist für Familien, Verwandte und Freunde, deren Leben durch das Trinken eines nahestehenden Menschen beeinträchtigt wurde. Viele Erwachsene fragen sich, ob sie durch Alkoholismus in Mitleidenschaft gezogen wurden. Sollte jemand, der Ihnen nahe steht, Probleme mit Alkohol haben oder gehabt haben, können Ihnen die nachstehenden Fragen Klarheit verschaffen: Hatte der Alkoholismus negative Auswirkungen auf Ihre Kindheit, oder beeinflusst er Ihr Leben jetzt? Ist dann Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern etwas für Sie?

Die Antworten werden **nicht** registriert, ausgewertet oder aufgezeichnet.

	Frage	Ja
1	Streben Sie immerzu nach Anerkennung und Bestätigung?	<input type="checkbox"/>
2	Fällt es Ihnen schwer, Ihre Fähigkeiten anzuerkennen?	<input type="checkbox"/>
3	Haben Sie Angst vor Kritik?	<input type="checkbox"/>
4	Neigen Sie dazu, sich zu übernehmen?	<input type="checkbox"/>
5	Macht Ihnen Ihr zwanghaftes Verhalten manchmal Probleme?	<input type="checkbox"/>
6	Haben Sie einen Hang zur Perfektion?	<input type="checkbox"/>
7	Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Ihr Leben glatt verläuft? Malen Sie sich dann künftige Schwierigkeiten aus?	<input type="checkbox"/>
8	Fühlen Sie sich lebendiger, wenn es drunter und drüber geht?	<input type="checkbox"/>
9	Fühlen Sie sich immer noch für andere verantwortlich, so wie früher für den Trinker?	<input type="checkbox"/>
10	Finden Sie es einfach, für andere dazusein, haben Sie aber Mühe, gut zu sich selbst zu sein?	<input type="checkbox"/>
11	Kapseln Sie sich ab?	<input type="checkbox"/>
12	Machen Ihnen Autoritätspersonen und wütende Menschen Angst?	<input type="checkbox"/>
13	Fühlen Sie sich von einzelnen Personen oder von Ihrer Umgebung ausgenutzt?	<input type="checkbox"/>
14	Bereiten Ihnen intime Beziehungen Probleme?	<input type="checkbox"/>
15	Halten Sie Mitleid für Liebe, genau wie früher im Umgang mit dem Trinker?	<input type="checkbox"/>
16	Ziehen Sie Menschen mit Problemen an oder suchen sich solche?	<input type="checkbox"/>
17	Klammern Sie sich an Beziehungen, aus Angst vor dem Alleinsein?	<input type="checkbox"/>
18	Misstrauen Sie häufig Ihren eigenen Gefühlen, so wie denen anderer?	<input type="checkbox"/>
19	Haben Sie Mühe, aus sich herauszugehen?	<input type="checkbox"/>
20	Glauben Sie, dass das Trinken eines Elternteils sich negativ auf Sie ausgewirkt haben könnte?	<input type="checkbox"/>

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Viele, die mit dieser Krankheit aufgewachsen sind, haben Probleme, die mit Hilfe von Al-Anon gelöst werden können. Wenn Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantwortet haben, können Sie in Al-Anon Hilfe finden.