

20 Fragen für Erwachsene Kinder

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

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.