

Borderline Symptom Liste 95 (BSL-95)

Code: _____

Datum: ____/____/____. 20 ____/____/____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise beim Ausfüllen des Fragebogens:

In der unten stehenden Tabelle finden Sie Probleme und Beschwerden, die Ihr Befinden möglicherweise beschreiben. Bitte gehen Sie jede Beschreibung durch und entscheiden Sie, **wie stark und ausgeprägt** Sie unter den genannten Zuständen **in der letzten Woche** gelitten haben. Falls Sie derzeit keine Gefühle wahrnehmen, bitten wir Sie, die Aussagen so anzukreuzen, wie Sie denken, wie Sie sich fühlen. Bitte gehen Sie nicht danach, welche Antwort "den besten Eindruck" machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es für Sie persönlich zutrifft.

Die Fragen beziehen sich auf den Gesamtverlauf der letzten Woche. Bitte beantworten Sie alle Fragen.

Während der letzten Woche...		über- haupt nicht	ein wenig	ziem- lich	stark	sehr stark
1	fühlte ich mich überfordert	0	1	2	3	4
2	litt ich unter Schlafstörungen	0	1	2	3	4
3	fühlte ich mich von anderen nicht wahrgenommen	0	1	2	3	4
4	litt ich unter massiven Angstzuständen	0	1	2	3	4
5	konnte ich mich schlecht konzentrieren	0	1	2	3	4
6	wußte ich nichts mit mir anzufangen	0	1	2	3	4
7	erlebte ich mich als hilflos	0	1	2	3	4
8	zog sich in mir alles zusammen	0	1	2	3	4
9	fühlte ich mich innerlich zerrissen	0	1	2	3	4
10	hatte ich Angst, Fehler zu machen	0	1	2	3	4
11	glaubte ich, daß mir niemand helfen kann	0	1	2	3	4
12	war ich geistig abwesend und erinnerte nicht, was ich genau tat	0	1	2	3	4
13	stand ich anderen Menschen ablehnend gegenüber, die ich zuvor mochte	0	1	2	3	4
14	erlebte ich mich wie ein Objekt, nicht wie ein Mensch	0	1	2	3	4
15	fühlte ich mich niedergeschlagen	0	1	2	3	4
16	erlebte ich mich wie erstarrt	0	1	2	3	4
17	konnte ich mich kaum artikulieren	0	1	2	3	4
18	hatte ich Todessehnsucht	0	1	2	3	4
19	war ich auf ich andere Menschen neidisch	0	1	2	3	4

Während der letzten Woche...		über- haupt nicht	ein wenig	ziem- lich	stark	sehr stark
20	litt ich unter Ekelgefühlen	0	1	2	3	4
21	war ich zuversichtlich	0	1	2	3	4
22	dachte ich an Selbstverletzungen	0	1	2	3	4
23	hatte ich Schwierigkeiten meine Gefühle wahrzunehmen	0	1	2	3	4
24	gab es niemanden, dem ich wirklich wichtig war	0	1	2	3	4
25	fand ich mich an einem Ort/Stelle wieder, ohne zu wissen, wie ich dahin gekommen war	0	1	2	3	4
26	war ich innerlich ruhig	0	1	2	3	4
27	traute ich anderen Menschen nicht	0	1	2	3	4
28	glaubte ich, keine Lebensberechtigung zu haben	0	1	2	3	4
29	fühlte ich mich einsam	0	1	2	3	4
30	stand ich innerlich unter Hochspannung	0	1	2	3	4
31	hatte ich Angst, die Nähe eines anderen Menschen vollständig zu verlieren	0	1	2	3	4
32	tauchten in mir Szenen auf, die mich stark ängstigten	0	1	2	3	4
33	spürte ich keine Lebendigkeit in mir	0	1	2	3	4
34	konnte ich die Nähe anderer Menschen nicht ertragen	0	1	2	3	4
35	haßte ich mich selbst	0	1	2	3	4
36	hatte ich das Gefühl, daß sich Teile meines Körpers auflösen	0	1	2	3	4
37	fielen mir alltägliche Entscheidungen schwer	0	1	2	3	4
38	hatte ich das Bedürfnis, mich selbst zu bestrafen	0	1	2	3	4
39	fühlte ich mich tatkräftig	0	1	2	3	4
40	war ich wütend	0	1	2	3	4
41	konnte ich meine Erinnerungen kaum steuern	0	1	2	3	4
42	hatte ich Schwierigkeiten mit dem Alleinsein	0	1	2	3	4
43	konnte ich Teile meines Körpers nicht spüren	0	1	2	3	4
44	fühlte ich mich bedroht	0	1	2	3	4
45	brach ich Beziehungen abrupt ab	0	1	2	3	4
46	hatte ich keine Vorstellung darüber, wie ich wirklich bin	0	1	2	3	4
47	litt ich unter Schamgefühlen	0	1	2	3	4

Während der letzten Woche...		über- haupt nicht	ein wenig	ziem- lich	stark	sehr stark
48	fühlte ich mich von anderen isoliert	0	1	2	3	4
49	wechselten meine Stimmungen in kurzen Abständen zwischen Angst, Ärger und Depression	0	1	2	3	4
50	fühlte ich mich unsicher	0	1	2	3	4
51	fühlte ich mich von anderen verlassen	0	1	2	3	4
52	spürte ich die Anwesenheit einer Person, die nicht wirklich anwesend war	0	1	2	3	4
53	war ich aggressiv	0	1	2	3	4
54	fühlte ich mich wie abgeschnitten von mir selbst	0	1	2	3	4
55	war ich froh	0	1	2	3	4
56	fand ich mich in einem "Gefühls-Wirrwarr" wieder	0	1	2	3	4
57	wurde ich von inneren Bildern gequält	0	1	2	3	4
58	fühlte ich mich innerlich leer	0	1	2	3	4
59	konnte ich Teile meines Körpers nicht berühren	0	1	2	3	4
60	war ich ärgerlich	0	1	2	3	4
61	war ich wie versteinert	0	1	2	3	4
62	litt ich unter Selbstmordgedanken	0	1	2	3	4
63	fühlte ich mich ausgeglichen	0	1	2	3	4
64	war ich mit anderen Menschen in Schwierigkeiten verwickelt	0	1	2	3	4
65	erkannte niemand, wie es mir wirklich ging	0	1	2	3	4
66	litt ich unter der Wahrnehmung von Stimmen oder Geräuschen von außen	0	1	2	3	4
67	litt ich unter der Wahrnehmung von Stimmen oder Geräuschen von innen	0	1	2	3	4
68	fühlte ich mich unbeschwert	0	1	2	3	4
69	erlebte ich Kritik als vernichtend	0	1	2	3	4
70	fühlte ich mich auf die Anwesenheit einer anderen Person angewiesen	0	1	2	3	4
71	hatte ich den Eindruck, neben mir zu stehen	0	1	2	3	4
72	fühlte ich mich leistungsfähig	0	1	2	3	4
73	war ich leicht verletzbar	0	1	2	3	4
74	übte die Vorstellung vom Tod eine gewisse Faszination auf mich aus	0	1	2	3	4
75	erlebte ich mich wie gelähmt	0	1	2	3	4

BSL-Ergänzung: Items zur Erfassung des Verhaltens

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch einige Fragen zu einzelnen Verhaltensweisen stellen.

Bitte geben Sie bei den einzelnen Fragen an, ob und wenn ja, wie häufig, sie die einzelnen Verhaltensweisen in der letzten Woche durchgeführt haben.

Während der letzten Woche ...		gar nicht	1 mal	2 mal	täglich	mehrmals täglich
1	verletzte ich mich durch schneiden, brennen, würgen etc. selbst	0	1	2	3	4
2	äußerte ich mich gegenüber anderen, daß ich mich umbringen würde	0	1	2	3	4
3	machte ich einen Suizidversuch	0	1	2	3	4
4	hatte ich Fressanfälle	0	1	2	3	4
5	hatte ich Brechanfälle	0	1	2	3	4
6	zeigte ich Hochrisikoverhalten, indem ich zu schnell Auto fuhr, auf Hochhäusern herumlief etc.	0	1	2	3	4
7	war ich betrunken	0	1	2	3	4
8	konsumierte ich Drogen	0	1	2	3	4
9	konsumierte ich Medikamente, die nicht verschrieben waren oder über die verschriebene Dosis hinaus	0	1	2	3	4
10	hatte ich unkontrollierte Wutausbrüche oder wurde gegenüber anderen handgreiflich	0	1	2	3	4
11	hatte ich sexuelle Kontakte, die ich hinterher bereute	0	1	2	3	4

VIELEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME !

Bitte überprüfen Sie Ihre Angaben noch einmal auf Vollständigkeit!