

Borderline Symptom Liste (BSL)

Code: _____ **Datum:** _____

(*der Code entspricht den ersten beiden Buchstaben Ihres Nachnamens und den ersten beiden Buchstaben Ihres Vornamens)

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...		0	1	2	3	4
1	fühlte ich mich überfordert	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
2	litt ich unter Schlafstörungen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
3	fühlte ich mich von anderen nicht wahrgenommen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
4	litt ich unter massiven Angstzuständen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
5	konnte ich mich schlecht konzentrieren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
6	wußte ich nichts mit mir anzufangen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
7	erlebte ich mich als hilflos	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
8	zog sich in mir alles zusammen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
9	fühlte ich mich innerlich zerrissen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
10	hatte ich Angst, Fehler zu machen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
11	glaubte ich, daß mir niemand helfen kann	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
12	war ich geistig abwesend und erinnerte nicht, was ich genau tat	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark

Während der letzten Woche...		0	1	2	3	4
13	stand ich anderen Menschen ablehnend gegenüber, die ich zuvor mochte	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
14	erlebte ich mich wie ein Objekt, nicht wie ein Mensch	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
15	fühlte ich mich niedergeschlagen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
16	erlebte ich mich wie erstarrt	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
17	konnte ich mich kaum artikulieren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
18	hatte ich Todessehnsucht	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
19	war ich auf ich andere Menschen neidisch	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
20	litt ich unter Ekelgefühlen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
21	war ich zuversichtlich	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
22	dachte ich an Selbstverletzungen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
23	hatte ich Schwierigkeiten meine Gefühle wahrzunehmen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
24	gab es niemanden, dem ich wirklich wichtig war	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
25	fand ich mich an einem Ort/Stelle wieder, ohne zu wissen, wie ich dahin gekommen war	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
26	war ich innerlich ruhig	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
27	traute ich anderen Menschen nicht	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
28	glaubte ich, keine Lebensberechtigung zu haben	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
29	fühlte ich mich einsam	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
30	stand ich innerlich unter Hochspannung	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
31	hatte ich Angst, die Nähe eines anderen Menschen vollständig zu verlieren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
32	tauchten in mir Szenen auf, die mich stark ängstigten	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
33	spürte ich keine Lebendigkeit in mir	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
34	konnte ich die Nähe anderer Menschen nicht ertragen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
35	haßte ich mich selbst	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
36	hatte ich das Gefühl, daß sich Teile meines Körpers auflösen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark

Während der letzten Woche...		0	1	2	3	4
37	fielen mir alltägliche Entscheidungen schwer	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
38	hatte ich das Bedürfnis, mich selbst zu bestrafen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
39	fühlte ich mich tatkräftig	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
40	war ich wütend	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
41	konnte ich meine Erinnerungen kaum steuern	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
42	hatte ich Schwierigkeiten mit dem Alleinsein	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
43	konnte ich Teile meines Körpers nicht spüren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
44	fühlte ich mich bedroht	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
45	brach ich Beziehungen abrupt ab	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
46	hatte ich keine Vorstellung darüber, wie ich wirklich bin	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
47	litt ich unter Schamgefühlen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
48	fühlte ich mich von anderen isoliert	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
49	wechselten meine Stimmungen in kurzen Abständen zwischen Angst, Ärger und Depression	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
50	fühlte ich mich unsicher	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
51	fühlte ich mich von anderen verlassen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
52	spürte ich die Anwesenheit einer Person, die nicht wirklich anwesend war	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
53	war ich aggressiv	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
54	fühlte ich mich wie abgeschnitten von mir selbst	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
55	war ich froh	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
56	fand ich mich in einem "Gefühls-Wirrwarr" wieder	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
57	wurde ich von inneren Bildern gequält	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
58	fühlte ich mich innerlich leer	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
59	konnte ich Teile meines Körpers nicht berühren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
60	war ich ärgerlich	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark

Während der letzten Woche...		0	1	2	3	4
61	war ich wie versteinert	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
62	litt ich unter Selbstmordgedanken	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
63	fühlte ich mich ausgeglichen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
64	war ich mit anderen Menschen in Schwierigkeiten verwickelt	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
65	erkannte niemand, wie es mir wirklich ging	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
66	litt ich unter der Wahrnehmung von Stimmen oder Geräuschen von außen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
67	litt ich unter der Wahrnehmung von Stimmen oder Geräuschen von innen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
68	fühlte ich mich unbeschwert	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
69	erlebte ich Kritik als vernichtend	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
70	fühlte ich mich auf die Anwesenheit einer anderen Person angewiesen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
71	hatte ich den Eindruck, neben mir zu stehen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
72	fühlte ich mich leistungsfähig	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
73	war ich leicht verletzbar	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
74	übte die Vorstellung vom Tod eine gewisse Faszination auf mich aus	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
75	erlebte ich mich wie gelähmt	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
76	kam ich mir unzulänglich vor	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
77	war ich verzweifelt	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
78	hatte ich Alpträume	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
79	hatte ich Angst, durchschaut zu werden	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
80	fühlte ich mich ausgeruht	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
81	hatte ich den Eindruck, als ob es unterschiedliche Personen in mir gäbe	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
82	konnte ich meinen Körper - so wie er ist - überhaupt nicht akzeptieren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
83	plagten mich Schuldgefühle	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
84	glaubte ich, daß mich niemand versteht	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark

Während der letzten Woche...		0	1	2	3	4
85	kam mir alles sinnlos vor	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
86	fühlte ich mich mir selbst gegenüber ausgeliefert	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
87	hatte ich Angst, die Kontrolle zu verlieren	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
88	fand ich mich widerlich	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
89	war ich nicht in der Lage, die Unterstützung anderer Menschen anzunehmen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
90	war ich wie weit entfernt von mir selbst	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
91	wurde ich von meinen Gefühlen überflutet	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
92	erlebte ich mich wie taub	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
93	fühlte ich mich hoffnungslos	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
94	hielt ich mich für wertlos	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
95	fühlte ich mich zufrieden	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
96	fühlte ich mich anders als alle anderen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
97	fühlte ich mich in der einen Minute völlig ruhig und in der nächsten Minute machte mich die kleinste Kleinigkeit wütend	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
98	bin ich so außer mich geraten, dass ich hässliche Dinge gesagt habe	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
99	erlebte ich mich als eine unterschiedliche Person, je nachdem mit wem ich zusammen war	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
100	fühlte ich mich kurz vor dem explodieren wie ein Pulverfass	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
101	war ich so zornig, dass ich Sachen kaputt gemacht oder durch die Gegend geworfen habe	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
102	handelte ich unüberlegt	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
103	war ich über irgend etwas sehr ärgerlich und habe mich dann wieder ganz normal gefühlt	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
104	hatte ich den Drang, mich selbst zu verletzen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
105	hatte ich extreme Stimmungsschwankungen	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark

Nachdem Sie vorhergehenden Fragen beantwortet haben, möchten wir Sie noch bitten, Ihre Befindlichkeit während der letzten Woche auf einer Skala von 0 - 100 % **insgesamt** einzuschätzen. **0% bedeutet:** ich war völlig auf dem **Nullpunkt**; **100% bedeutet:** ich fühlte mich **ausgezeichnet**. Bitte markieren Sie durch ankreuzen die Prozentzahl, die am ehesten Ihr subjektives Befinden über die letzte Woche hinweg widerspiegelt.

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
(ganz schlecht)		←—————→							(ausgezeichnet)	

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

VIELEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME !

Bitte überprüfen Sie Ihre Angaben noch einmal auf Vollständigkeit!