

# DER MIDLIFE-SCORE CHECK:

	Stimme gar nicht zu (0 Punkte)	Stimme ein wenig zu (1 Punkt)	Stimme teilweise zu (2 Punkte)	Stimme eher zu (3 Punkte)	Stimme völlig zu (4 Punkte)
Ich habe maximale Belastungen und Pflichten, mir wächst das über den Kopf.					
Ich kann mir keine Schwäche erlauben.					
Ich habe die Nase voll. Ich bin einfach nur müde und erschöpft!					
Ich lebe nicht (mehr) das Leben, das ich leben will.					
Ich weiß nicht, wo meine Träume geblieben sind: „War das jetzt alles?“					
Ich trete beruflich und/ oder privat auf der Stelle, es geht nicht vor und nicht zurück.					
Ich bin zur Zeit ziemlich dünnhäutig und reagiere schnell aggressiv.					
Ich wünsche mir mehr Anerkennung von meinem Umfeld.					
Der körperliche Verfall belastet mich sehr, kann es aber auch nicht ändern.					
Mir tut ständig etwas weh. Ich habe Angst, dass mein Körper streikt.					
Ich schleppe viel zu viel Gewicht mit mir rum.					
Ich ernähre mich viel zu ungesund.					
Ich mag mich nicht mehr im Spiegel anschauen.					
Ich habe mich in den letzten Jahren total vernachlässigt.					
Ich habe manchmal Angst, nicht mehr alles zu schaffen, was ich in meinem Leben wollte.					
Mich wirklich selbst zu lieben, habe ich nie gelernt.					
Immer bin ich für alle da. Wo bleibe ich eigentlich?					
Ich weiß zwar nicht wie es weitergehen soll, aber so auf keinen Fall.					

## GESAMTPUNKTZAHL: