Anleitung: Bitte zunächst die Basis-Infos eintragen. In die erste Zeile schreiben Sie, wie viele Tage seit Ihrem letzten Orgasmus vergangen sind. Am genauesten können Sie die Symptome verfolgen, wenn Sie mit Tag 1 nach einem Orgasmus beginnen. Bitte tragen Sie jedes Symptom ein, auch wenn Sie der Ansicht sind, dass es nichts mit dem Orgasmus zu tun haben kann. (Beachten Sie, dass mindestens bis Tag 14 nach dem Orgasmus weitere Veränderungen und Auffälligkeiten vorkommen können.)

Unterhalb der ersten Zeile tragen Sie in die Spalte jeweils ein, wie stark Sie jedes Symptom erleben:

0 bedeutet „überhaupt nicht“, 1 „ein bisschen“, 2 „mäßig stark“, 3 „stark“ und 4 „extrem“.

Basis-Info:
Geschlecht:
Porno Nutzer (Ja/Nein):
Alter:

Tag Nr. … seit dem letzten Orgasmus																										
Niedriges Dopamin-Niveau:																										
Die Welt erscheint dumpf und farblos																										
Kein schlechtes Gewissen für Handlungen																										
Mir ist alles egal																										
„Heulattacken“, Weinen oder Jammern																										
Wenig Selbstvertrauen. Kann mich nicht leiden.																										
Fühle mich unfähig / unzulänglich																										
Bedrückt / deprimiert / depressiv																										
Konnte heute nicht gut Entscheidungen treffen																										
Mangel an Antrieb und Leistungswillen																										
Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit																										
Müdigkeit																										
Zu viel / zu lange geschlafen																										
nur schwer aus dem Bett gekommen																										
Kein Interesse an Aktivitäten und Kontakten																										
Ungesellig bis antisozial																										
Niedere Libido / keinerlei Lust auf Sex																										
Paranoia (Verfolgungsgedanken)																										
Depression (Niedergeschlagenheit)																										
Kopfschmerz																										
Niedriges Dopamin gesamt:																										

Tag Nr. … seit dem letzten Orgasmus																										
Hohes Dopamin-Niveau:																										
Bin sehr unruhig / Mache mir Sorgen																										
Habe Angst vor allem und jedem																										
Panikattacken																										
Schlecht / kaum geschlafen																										
Alpträume																										
Behandle andere wie „den letzten Dreck“																										
Gereizt, aggressiv																										
Große bis extreme Lust auf / Gier nach Sex																										
Flashbacks von sexuellen Szenen																										
Heute Porno konsumiert																										
Impulsives Verhalten																										
Drang,schädliche Risiken einzugehen																										
Sensationslust																										
Zu viel gegessen / Heißhungerattacken																										
Verlangen nach Alkohol/Nikotin etc.																										
Heute geraucht / viel geraucht																										
Heute mehr Alkohol als gut ist																										
Lust auf Kalorienreiches (süß, fett, viel etc.)																										
Kalorienreiches schmeckt heute besonders gut																										
Zwangshandlungen / zwanghaftes Verhalten																										
Interesse an „verbotenem“ Verhalten / Dingen																										
Heute etwas „Verbotenes“ gemacht																										
Drang einzukaufen oder Geld auszugeben																										
Heute neue Sachen gekauft																										
Heute zu viel Geld beim Einkauf ausgegeben																										
sonstiges Suchtverhalten (Spiel- Arbeits- etc.)																										
Hohes Dopamin gesamt:																										

Tag Nr. … seit dem letzten Orgasmus																									
Disharmonie in der Partnerbeziehung:																									
Schnell durch den Partner genervt																									
Bin heute ungeduldig mit anderen																									
heute gestritten																									
Beziehung heute beendet oder beenden wollen																									
Partner scheint „Themen“ (Probleme) zu haben																									
Die Beziehung erscheint hoffnungslos																									
Bedürfnis nach Abstand																									
Partner heute nicht gesehen																									
Partner erscheint unattraktiv																									
Übermäßiges sich-Beklagen																									
Partner erscheint unattraktiv																									
Partner erscheint sexuell unattraktiv																									
Neue Partner erscheinen interessanter																									
Zärtliches Verhalten erscheint nicht lohnend																									
Partner erscheint bedürftig/ fordernd																									
Partner erscheint kalt / gleichgültig/ weit weg																									
sonstige Beziehungsprobleme																									
Disharmonie Beziehung gesamt:																									
Körperliche und geistige Beschwerden:																									
Blasenentzündung																									
Scheidenentzündung / Pilzinfektion																									
Menstruations-Krämpfe / PMS																									
Prostata-Probleme, Schmerzen, Entzündung																									
Kribbeln auf der Haut (wie kleine Tiere)																									
Kopfschmerzen																									
Magenschmerzen																									
Übelkeit / Schwindel / Schwäche																									
Tinnitus																									
Muskelkater nach körperlicher Anstrengung																									
Steifheit / Muskelschmerzen / Muskelabbau																									
Haarausfall / Hauterkrankungen																									
Frieren, Zittern, Frösteln, „zappelig“ sein																									
Das Gefühl, verrückt zu werden																									
Gefühl von Dunkelheit im Kopf oder Körper																									
Konzentrationsschwierigkeiten																									
Häufige Erkältungen (schwache Immunabwehr)																									
Körperliche Beschwerden gesamt:																									

AUSWERTUNG Bitte in folgenden Farben eintragen: Niederes Dopamin Hohes Dopamin Beziehungsdisharmonie Körperliche Beschwerden

52																										
51																										
50																										
49																										
48																										
47																										
46																										
45																										
44																										
43																										
42																										
41																										
40																										
39																										
38																										
37																										
36																										
35																										
34																										
33																										
32																										
31																										
30																										
29																										
28																										
27																										
26																										
25																										
24																										
23																										
22																										
21																										
20																										
19																										
18																										
17																										
16																										
15																										
14																										
13																										
12																										
11																										
10																										
9																										
8																										
7																										
6																										
5																										
4																										
3																										
2																										
1																										
Tag Nr. … seit dem letzten Orgasmus																										

Tag Nr. … seit dem letzten Orgasmus																										
Positives																										
Gesundes schmeckt heute besonders gut																										
Heute „normal“ gegessen																										
Heute gut geschlafen und fit gewesen																										
Heute gesellig und fröhlich																										
Konzentrieren fällt leicht																										
Sehr gerne mit PartnerIn zusammen																										
Das Leben erscheint mir lebenswert/schön																										
Keine Lust auf Kaffee																										
Habe die Ruhe weg, bin kaum zu ärgern																										
Bin zufrieden mit mir																										
Bin glücklich mit PartnerIn																										
Das „andere Geschlecht“ kommt auf mich zu																										
Relativ wenig geschlafen und fit gewesen																										
Positives gesamt:																										