

Nachname, Vorname:		geboren am:	
Anschrift:		Tel.	

Bitte beantworten Sie jede Frage so wie es für Sie persönlich in der letzten Woche am ehesten zutraf.

Ich fühle mich angespannt oder überreizt			
meistens	oft	gelegentlich	überhaupt nicht
Ich fühle mich in meinen Aktivitäten gebremst			
fast immer	sehr oft	manchmal	überhaupt nicht
Ich kann mich heute noch so freuen wie früher			
ganz genau so	nicht ganz so oft	nur noch wenig	kaum oder garnicht
Ich habe manchmal ein ängstliches Gefühl in der Magengegend			
überhaupt nicht	gelegentlich	ziemlich oft	sehr oft
Mich überkommt eine schreckliche Vorahnung, dass etwas Schreckliches passieren könnte			
ja, sehr stark	ja, aber nicht zu stark	etwas, aber es macht mir keine Sorgen	überhaupt nicht
Ich habe das Interesse an meiner äußeren Erscheinung verloren			
ja, stimmt genau	ich kümmere mich nicht so darum, wie ich sollte	evtl. kümmere ich mich zu wenig darum	ich kümmere mich so viel darum wie immer
Ich kann lachen und die lustigen Dinge im Leben sehen			
ja, so viel wie immer	nicht mehr ganz soviel	inzwischen viel weniger	überhaupt nicht
Ich fühle mich rastlos, muss immer in Bewegung sein			
ja, tatsächlich sehr	ziemlich	nicht sehr	überhaupt nicht
Mir gehen beunruhigende Dinge durch den Kopf			
einen Großteil der Zeit	verhältnismäßig oft	von Zeit zu Zeit, aber nicht zu oft	nur gelegentlich / nie
Ich blicke mit Freude in die Zukunft			
ja, sehr	eher weniger als früher	viel weniger als früher	kaum oder garnicht
Ich fühle mich glücklich			
überhaupt nicht	selten	manchmal	oft
Mich überkommt plötzlich ein Panikartiger Zustand			
ja, tatsächlich sehr oft	ziemlich oft	nicht sehr oft	überhaupt nicht
Ich kann behaglich dasitzen und mich entspannen			
ja, natürlich	gewöhnlich schon	nicht oft	überhaupt nicht
Ich kann mich über ein gutes Buch, eine gute Radio- oder Fernsehsendung freuen			
oft	manchmal	eher selten	sehr selten

Datum: 07.10.2026