

Fragen zu Ihrem Befinden

Bearbeitungshinweis: Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie die Zahl 0, 1, 2 oder 3 an, die angeben soll, wie sehr die Aussage **während der letzten Woche** auf Sie zutraf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuchen Sie, sich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

- 0 Traf **gar nicht** auf mich zu
 1 Traf **bis zu einem gewissen Grad** auf mich zu oder **manchmal**
 2 Traf **in beträchtlichem Maße** auf mich zu oder **ziemlich oft**
 3 Traf **sehr stark** auf mich zu oder **die meiste Zeit**

1 Ich fand es schwer, mich zu beruhigen. (S)	0	1	2	3
2 Ich spürte, dass mein Mund trocken war. (A)	0	1	2	3
3 Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben. (D)	0	1	2	3
4 Ich hatte Atemprobleme (z.B. übermäßig schnelles Atmen, Atemlosigkeit ohne körperliche Anstrengung). (A)	0	1	2	3
5 Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen. (D)	0	1	2	3
6 Ich tendierte dazu, auf Situationen überzureagieren. (S)	0	1	2	3
7 Ich zitterte (z.B. an den Händen). (A)	0	1	2	3
8 Ich fand alles anstrengend. (S)	0	1	2	3
9 Ich machte mir Sorgen über Situationen, in denen ich in Panik geraten und mich lächerlich machen könnte. (A)	0	1	2	3
10 Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte. (D)	0	1	2	3
11 Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte. (S)	0	1	2	3
12 Ich fand es schwierig, mich zu entspannen. (S)	0	1	2	3
13 Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig. (D)	0	1	2	3
14 Ich reagierte ungehalten auf alles, was mich davon abhielt, meine momentane Tätigkeit fortzuführen. (S)	0	1	2	3
15 Ich fühlte mich einer Panik nahe. (A)	0	1	2	3
16 Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern. (D)	0	1	2	3
17 Ich fühlte mich als Person nicht viel wert. (D)	0	1	2	3
18 Ich fand mich ziemlich empfindlich. (S)	0	1	2	3
19 Ich habe meinen Herzschlag gespürt, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (z.B. Gefühl von Herzrasen oder Herzstolpern). (A)	0	1	2	3
20 Ich fühlte mich grundlos ängstlich. (A)	0	1	2	3
21 Ich empfand das Leben als sinnlos. (D)	0	1	2	3