



Nachname:.....

Vorname

Gebdatum

Laupheim,

DesTeen

Unten stehen einige Sätze zu Gefühlen oder Gedanken, die Du vielleicht in den letzten beiden Wochen gehabt hast.

Bitte kreuze genau das Kästchen an, das am besten dazu paßt, wie Du Dich gerade fühlst.

Hier ist ein Beispiel:

- Ich langweile mich nicht mehr als sonst.
- Ich langweile mich etwas häufiger als sonst.
- Mir ist viel häufig langweiliger als nicht langweilig
- Mir ist ständig langweilig

Wichtig ist, daß Du Deine Antworten immer auf die letzten beiden Wochen und nicht nur auf heute beziehst

Es gibt dabei keine richtigen und keine falschen Antworten. Los gehts!

1. Ich bin fast immer gut gelaunt
 Ich bin häufig gut gelaunt
 Ich bin manchmal gut gelaunt
 Ich bin nie gut gelaunt
2. Es fällt mir leicht, Dinge anzufangen
 Es fällt etwas schwerer als sonst, Dinge anzufangen
 Es fällt mir viel schwerer als sonst Dinge anzufangen
 Ich schaffe es kaum noch, Dinge anzufangen
3. Ich schaffe es nicht, mich auf etwas zu konzentrieren
 Ich bin viel unkonzentrierter als sonst
 Ich bin etwas unkonzentrierter als sonst
 Ich bin so konzentriert wie sonst
4. Mir machen gar keine Dinge mehr Spaß
 Mir machen kaum noch Dinge Spaß
 Mir machen wenige Dinge Spaß
 Mir machen viele Dinge Spaß
5. Ich bin genauso toll wie andere
 Ich zweifle manchmal daran, daß ich genauso toll bin wie andere
 Im Vergleich zu anderen bin ich eher unbedeutend
 Ich bin völlig unbedeutend

6. Immer, wenn etwas schief geht, habe ich Schuldgefühle
 Ich habe oft Schuldgefühle, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe
 Ich habe manchmal Schuldgefühle
 Ich habe fast nie Schuldgefühle
7. Viele Dinge gelingen mir
 Früher hatte ich öfter das Gefühl, daß mir die Dinge gelingen
 Sehr selten habe ich das Gefühl etwas richtig zu machen
 Ich mache alles falsch
8. Ich glaube nicht, daß mich jemand mag
 Ich glaube nur selten, daß andere mich mögen
 Früher hatte ich häufiger das Gefühl, daß andere mich mögen
 Andere Menschen mögen mich
9. Ich mache mir keine Sorgen über die Zukunft
 Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir manchmal Sorgen
 Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir oft Sorgen
 Ich mache mir ständig Sorgen über die Zukunft
10. Ich bin bei jeder noch so kleinen Gelegenheit genervt
 Ich bin viel schneller genervt als sonst
 Ich bin etwas schneller genervt als sonst
 Ich bin genauso ausgeglichen wie sonst
11. Ich fühle mich den ganzen Tag schlapp
 Ich bin viel schlapper als sonst
 Ich bin etwas schlapper als sonst
 Ich fühle mich so fit wie sonst
12. Es gibt viele Sachen, die mich interessieren
 Es gibt einige Sachen, die mich interessieren
 Es gibt kaum Sachen, die mich interessieren
 Nichts interessiert mich wirklich
13. Ich bin ständig traurig
 Ich bin häufig traurig, auch ohne Grund
 Ich bin manchmal traurig
 Ich bin fast nie traurig
14. Ich habe viele gute Freunde
 Ich habe einige Freunde
 Ich habe kaum Freunde und fühle mich allein
 Ich fühle mich sehr allein

Auswertung: Punkte