

TSD

Name:..... Mädchenname:

Vorname:..... Geburtsdatum:

Beruf:..... Geschlecht m/w:.....

Anleitung: Nachfolgend steht eine Reihe von Aussagen über Probleme, Schwierigkeiten und Beschwerden, die die Menschen manchmal haben. Bitte lesen Sie jede Aussage genau. Wenn Sie dies getan haben, machen Sie bitte in einem der Kästchen rechts ein Kreuz, das am besten bezeichnet, in welchem Ausmaß die Beschwerde für Sie zutrifft und damit beschreibt, wie das Problem Sie in der letzten Woche - einschließlich des heutigen Tages - belastet hat. Bitte machen Sie nur in ein Kästchen rechts von jeder Aussage ein Kreuz und lassen Sie keine Aussage unbearbeitet.

überhaupt nicht
ein bißchen
ziemlich stark
sehr stark

1. Ich bin nervös und innerlich unruhig 1 2 3 4

2. Ich fühle mich leicht belästigt und verärgert 1 2 3 4

3. Ich fühle mich kraftlos und träge 1 2 3 4

4. Ich denke daran, mit dem Leben Schluß zu machen 1 2 3 4

5. Mein Appetit ist schlecht 1 2 3 4

6. Ich weine leicht 1 2 3 4

7. Dem anderen Geschlecht gegenüber bin ich scheu und unsicher 1 2 3 4

8. Ich fühle mich eingeengt und eingeschlossen 1 2 3 4

9. Plötzlich erschrecke ich ohne äußeren Anlaß 1 2 3 4

10. Ich leide darunter, mir Vorwürfe zu machen 1 2 3 4

11. Ich habe ohne Grund Angst 1 2 3 4

12. Ich fühle mich traurig 1 2 3 4

überhaupt nicht
ein bißchen
ziemlich stark
sehr stark

13. Ich fühle mich in der Ausführung mancher Arbeiten gehemmt 1 2 3 4

14. Ich Sorge mich zu viel 1 2 3 4

15. Ich habe das Gefühl, daß ich das Interesse an Vielem verliere 1 2 3 4

16. Meine Gefühle sind leicht verletztbar 1 2 3 4

17. Ich habe Herzjagen (Herzrasen) 1 2 3 4

18. Ich fühle mich anderen unterlegen 1 2 3 4

19. Ich habe Schwierigkeiten, ein- und durchzuschlafen 1 2 3 4

20. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen 1 2 3 4

21. Ich blicke hoffnungslos in die Zukunft 1 2 3 4

22. Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten 1 2 3 4

23. Ich fühle mich angespannt und überreizt 1 2 3 4

24. Ich denke an das Sterben und den Tod 1 2 3 4

25. Ich wache morgens zu früh auf 1 2 3 4

26. Mein Schlaf ist unruhig und gestört 1 2 3 4

27. Ich habe das Gefühl, daß ich mich zu allem anstrengen muß 1 2 3 4

28. Selbst mitten unter Leuten fühle ich mich einsam 1 2 3 4

29. Ich fühle mich wertlos 1 2 3 4

30. Ich habe Schuldgefühle 1 2 3 4

Bitte prüfen Sie, ob sie alle Feststellungen zutreffend beantwortet haben! Score