

In den folgenden Fragen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben **in den letzten 4 Wochen** zutrifft. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung das Feld unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange.

	fast nie 1	manch- mal 2	häufig 3	meis- tens 4
01. Sie fühlen sich ausgeruht				
02. Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden				
03. Sie sind gereizt oder grantig				
04. Sie haben zuviel zu tun				
05. Sie fühlen sich einsam oder isoliert				
06. Sie befinden sich in Konfliktsituationen				
07. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen				
08. Sie fühlen sich müde				
09. Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können				
10. Sie fühlen sich ruhig				
11. Sie müssen zu viele Entscheidungen treffen				
12. Sie fühlen sich frustriert				
13. Sie sind voller Energie				
14. Sie fühlen sich angespannt				
15. Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen				
16. Sie fühlen sich gehetzt				
17. Sie fühlen sich sicher und geschützt				
18. Sie haben viele Sorgen				
19. Sie fühlen sich von anderen unter Druck gesetzt				
20. Sie fühlen sich entmutigt				

	fast nie 1	manch- mal 2	häufig 3	meist- ens 4
21. Sie haben Spass				
22. Sie haben Angst vor der Zukunft				
23. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, weil Sie sie tun müssen und nicht weil Sie sie tun wollen				
24. Sie fühlen sich kritisiert oder bewertet				
25. Sie sind leichten Herzens				
26. Sie fühlen sich mental erschöpft				
27. Sie haben Probleme, sich zu entspannen				
28. Sie fühlen sich mit Verantwortung überladen				
29. Sie haben genug Zeit für sich				
30. Sie fühlen sich unter Termindruck				