

Stress

PHQ Stress psychos. Stress

Nr.	Thema	Nie	0	1	2	Immer
1	Sorgen über Ihre Gesundheit		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	Ihr Gewicht oder Ihr Aussehen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	Wenig oder kein sexuelles Verlangen oder Vergnügen beim Geschlechtsverkehr		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	Schwierigkeiten mit dem Ehepartner, Lebensgefährten, Freundin/Freund		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	Belastung durch die Versorgung von Kindern, Eltern oder anderen Familienangehörigen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	Stress bei der Arbeit oder in der Schule		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	Finanzielle Probleme oder Sorgen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	Niemanden zu haben, mit dem man Probleme besprechen kann		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9	Etwas Schlimmes, das vor kurzem passiert ist		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	Gedanken an schreckliche Ereignisse von früher oder Träume darüber z.B.: die Zerstörung des eigenen Heimes, ein schwerer Unfall, ein Überfall, körperliche Gewalt oder eine sexuelle Handlung unter Zwang		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

PSQ Stressverarbeitung

Nr.	Thema	Nie	1	2	3	4	Immer
1	Ich fürchtete, dass ich Ziele nicht erreichen kann		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	Ich fühlte mich frustriert		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	Ich hatte das Gefühl, dass sich meine Probleme aufhäuften		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	Ich hatte viele Sorgen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	Ich hatte Angst vor der Zukunft		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	Ich fühlte mich angespannt		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	Ich fühlte mich mental erschöpft		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	Ich hatte Probleme mich zu entspannen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9	Ich hatte das Gefühl Dinge zu tun die ich wirklich mag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	Ich war voller Energie		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11	Ich fühlte mich sicher und geschützt		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12	Ich bin zuversichtlich und fröhlich		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13	Ich hatte das Gefühl, dass zu viele Anforderungen an mich gestellt werden		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	Ich hatte zu viel zu tun		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	Ich fühlte mich gehetzt		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16	Ich hatte genug Zeit für mich		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17	Ich fühlte mich unter Termin- und Zeitdruck		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18	Ich fühlte mich ausgeruht		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19	Ich fühlte mich isoliert oder einsam		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20	Ich selbst war in Konfliktsituationen involviert		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21	Ich fühlte mich müde		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

SIEBMANNSCHWEIZ

Dr. med. Matthias Siebmann

22	Ich wurde von anderen Leuten unter Druck gesetzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Ich fühlte mich entmutigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Ich fühlte mich verpflichtet Dinge zu tun, weil sie getan werden müssen und nicht, weil ich sie tun wollte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Ich fühlte mich kritisiert oder verurteilt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Ich fühlte mich von der Verantwortung für etwas überfordert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Ich fühlte mich ruhig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Ich hatte Spaß	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>