

beiden Wochen gehabt hast.

Kreuze bitte genau das Kästchen an, das am besten dazu passt, wie Du Dich gefühlt hast.

Hier ist ein Beispiel, an dem Du das Ankreuzen üben kannst:

Ich langweile mich nicht mehr als sonst.

Ich langweile mich etwas häufiger als sonst.

Mir ist viel häufiger langweilig 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 oder falschen Antworten.

Los geht's!

1. Ich bin fast immer gut gelaunt.
Ich bin häufig gut gelaunt.
Ich bin selten gut gelaunt.
Ich bin nie gut gelaunt.

2. Es fällt mir leicht, Dinge anzufangen.
Es fällt mir 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 zweifele 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 jemand mich 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 lang 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 oft allein.
Ich fühle mich sehr allein.