

Befindlichkeitsbogen

So fühlte ich mich in letzter Zeit:

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen

- Genau so oft wie früher (0)
- Nicht ganz so oft wie früher (1)
- Eher weniger als früher (2)
- Überhaupt nie (3)

Es gibt vieles, auf das ich mich freue

- So oft wie früher (0)
- Eher weniger als früher (1)
- Viel seltener als früher (2)
- Fast gar nicht (3)

Ich habe mich unberechtigter Weise schuldig gefühlt, wenn etwas daneben ging

- Ja, sehr oft (3)
- Ja, manchmal (2)
- Nicht sehr oft (1)
- Nein, nie (0)

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen

- Nein, nie (0)
- Ganz selten (1)
- Ja, manchmal (2)
- Ja, sehr oft (3)

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund

- Ja, ziemlich oft (3)
- Ja, manchmal (2)
- Nein, fast nie (1)
- Nein, überhaupt nie (0)

Mir ist alles zuviel geworden

- Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen (3)
- Ja, ich wusste mir manchmal nicht mehr zu helfen (2)
- Nein, ich wusste mir meistens zu helfen (1)
- Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen (0)

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte

- Ja, fast immer (3)
- Ja, ziemlich oft (2)
- Nein, nicht sehr oft (1)
- Nein, nie (0)

Ich war traurig und fühlte mich elend

- Ja, sehr oft (3)
- Ja, ziemlich oft (2)
- Nein, nicht sehr oft (1)
- Nein, nie (0)

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste

- Ja sehr oft (3)
- Ja, ziemlich oft (2)
- Nur manchmal (1)
- Nein, nie (0)

Ich fühle mich innerlich angespannt, bin gereizt und aggressiv

- Ja, es ist deutlich stärker als früher (3)
- Ja, manchmal (2)
- Nein, selten (1)
- Überhaupt nie (0)

Gelegentlich kommt mir der Gedanke, mir etwas anzutun

- Ja, oft (3)
- Manchmal (2)
- Selten (1)
- Nein, nie (0)

Punkteanzahl: _____

0 – 11 Punkte: Sie unterliegen den normalen Schwankungen die das Leben so bringt und kommen damit gut zurecht.

11 – 22 Punkte: Sie sind psychisch angespannt – dahinter können viele Ursachen stecken – Stress und übermäßige Belastung in der Arbeit, Unzufriedenheit mit dem Leben, mit dem bisher erreichten, Verlust des Lebenssinns, Partnerschaftsprobleme, beginnende Burn-out Symptomatik - sprechen Sie mit ihrer Ärztin darüber

über 22 Punkte: Sie spüren selbst, dass es ihnen nicht gut geht – dahinter kann eine behandlungsbedürftige Erkrankung stehen lassen sie sich dringend helfen und sprechen sie mit Ihrer Ärztin darüber. Auch wenn es für Sie jetzt nicht danach aussieht, so gibt es Auswege und Hilfe aus ihrer momentanen Situation.

„Nur wer einmal gebrannt hat – kann ausbrennen – meist trifft es starke, engagierte Menschen“