

## Fragebogen: Chronischer Stress

|   |   |  |
|---|---|--|
| Wie oft haben Sie sich wegen sog. Kleinigkeiten aufgeregt?  | 0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3=ziemlich oft, 4=sehr oft |  |
| Wie oft fühlten Sie sich gereizt und überbeansprucht?   | 0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3=ziemlich oft, 4=sehr oft |  |
| Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass Ihnen die Kontrolle über die wichtigen Dinge Ihres Lebens entgleitet? | 0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3=ziemlich oft, 4=sehr oft |  |
| Wie oft hatten Sie ein selbstsicheres Gefühl, Ihre persönlichen Probleme gut meistern zu können?          | 4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft |  |
| Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass Ihnen Ihre Schwierigkeiten über den Kopf wachsen?                     | 0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3=ziemlich oft, 4=sehr oft |  |
| Wie oft fühlten Sie, dass Sie gelassen über den Dingen stehen können?                                     | 4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft |  |
| Wie oft fühlten Sie, dass sich die Dinge nach Ihren Vorstellungen gut entwickeln?                         | 4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft |  |
| Wie oft waren Sie in der Lage, Stress und Ärger in Ihrem Umfeld gut zu kontrollieren?                     | 4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft |  |
| Wie oft mussten Sie sich über Dinge ärgern, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen?                          | 0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3=ziemlich oft, 4=sehr oft |  |
| Wie oft hatten Sie das Gefühl, mit all den Anforderungen an Sie nicht mehr Schritt halten zu können?      | 0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3=ziemlich oft, 4=sehr oft |  |
|   | <b>Summe</b>  |  |