

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	
	Summe	