



Diese Fragenliste ist die an den häufigsten eingesetzten psychologischen Instrumenten, um den subjektiv wahrgenommen Stress von Individuen zu messen. Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen während des letzten Monats. Bitte geben Sie für jede Frage an, wie oft in entsprechender Art und Weise gedacht oder gefühlt haben.

	Nie (0)	Fast nie (1)	Manchmal (2)	Ziemlich oft (3)	Sehr oft (4)
1. Wie oft hatten Sie sich im letzten Monat aufgeregt, weil etwas unerwartet passiert ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, wichtige Dinge in Ihrem Leben nicht beeinflussen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wie oft haben Sie sich im letzten Monat nervös und gestresst gefühlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wie oft hatten Sie sich im letzten Monat nicht sicher im Umgang mit persönlichen Aufgaben und Problemen gefühlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Dinge nicht in Ihren Gunsten entwickeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wie oft hatten Sie im letzten Monat den Eindruck, mit all den anstehenden Aufgaben und Problemen nicht richtig umgehen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht mit Ärger in Ihrem Leben klar zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht alles im Griff zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wie oft hatten Sie sich im letzten Monat darüber geärgert, wichtige Dinge nicht beeinflussen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Probleme so aufgestaut haben, dass Sie diese nicht mehr bewältigen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PUNKTZAHL STRESS-FRAGEBOGEN

Addieren Sie die zehn Komponentenwerte: \_\_\_\_\_

Der Gesamtwert kann zwischen 0 und 40 Punkten betragen:

- 0 – 13 Punkte: niedriger Stressniveau.
- 14 – 20 Punkte: mittleres Stressniveau.
- > 20 Punkte: hohen Stressniveau.