

<b>1 = überhaupt nicht, 2 = ein bisschen, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark</b>				
1. Ich bin nervös und innerlich unruhig.	1	2	3	4
2. Ich fühle mich leicht belästigt und verärgert.	1	2	3	4
3. Ich fühle mich kraftlos und träge.	1	2	3	4
4. Ich denke daran, mit dem Leben Schluss zu machen.	1	2	3	4
5. Mein Appetit ist schlecht.	1	2	3	4
6. Ich weine leicht.	1	2	3	4
7. Dem anderen Geschlecht gegenüber bin ich scheu und unsicher.	1	2	3	4
8. Ich fühle mich eingeengt und eingeschlossen.	1	2	3	4
9. Plötzlich erschrecke ich ohne einen äußeren Anlass.	1	2	3	4
10. Ich leide darunter, mir ständig Vorwürfe zu machen.	1	2	3	4
11. Ich habe ohne Grund Angstgefühle.	1	2	3	4
12. Ich fühle mich oft traurig.	1	2	3	4
13. Ich fühle mich in der Ausführung mancher Arbeiten unsicher.	1	2	3	4
14. Ich Sorge mich zu viel.	1	2	3	4
15. Ich habe das Gefühl, dass ich das Interesse an vielem verliere.	1	2	3	4
16. Meine Gefühle sind leicht verletzbar.	1	2	3	4
17. Ich habe oft Herzrasen.	1	2	3	4
18. Ich fühle mich anderen unterlegen.	1	2	3	4
19. Ich habe Schwierigkeiten ein- bzw. durchzuschlafen.	1	2	3	4
20. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.	1	2	3	4
21. Ich blicke hoffnungslos in die Zukunft.	1	2	3	4
22. Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten.	1	2	3	4
23. Ich fühle mich angespannt und oft überreizt.	1	2	3	4
24. Ich denke an das Sterben und den Tod.	1	2	3	4
25. Ich wache morgens zu früh auf.	1	2	3	4
26. Mein Schlaf ist unruhig.	1	2	3	4
27. Ich habe das Gefühl, dass ich mich zu allem ringen muss.	1	2	3	4
28. Selbst inmitten anderer Leute fühle ich mich einsam.	1	2	3	4
29. Ich fühle mich wertlos.	1	2	3	4
30. Ich habe Schuldgefühle.	1	2	3	4
<b>Summe:</b>				
Sollten Sie eine Summe von mehr als 55 Punkten haben, liegt mit großer Wahrscheinlichkeit eine behandlungsbedürftige Depression vor.				