

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Wie sehr treffen folgende Aussagen in letzter Zeit auf Sie zu?

	Trifft nicht zu	Trifft manchmal zu	Trifft oft zu	Trifft immer zu
Es gelingt mir kaum mehr abzuschalten	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich nicht entspannen	☐	☐	☐	☐
Ich bin oft den Tränen nahe	☐	☐	☐	☐
Es bleibt zu wenig Zeit für mich	☐	☐	☐	☐
Ich kann nur selten Freude empfinden	☐	☐	☐	☐
Ich kann meine Gefühle nicht mitteilen	☐	☐	☐	☐
Ich leide unter Verspannungen	☐	☐	☐	☐
Ich kann nichts gegen mein Grübeln tun	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft hilflos	☐	☐	☐	☐
Ich habe Ein- und/oder Durchschlafprobleme	☐	☐	☐	☐

Notizen: _____
