

Wenn Sie mehr als 9 Ja Antworten erzielen, sollten Sie Rat suchen!

	Fragen	ja	nein
1	Mir macht die Arbeit keinen Spaß mehr		
4	Während der Arbeit fühle ich mich oft gestreßt oder auch überfordert		
5	Ich erscheine deutlich unkonzentrierter als früher		
8	Ich bin oft müde und abgespannt		
9	Mein Schlaf ist nicht wirklich in Ordnung (Schlafdauer, Ein- und Durchschlafstörungen)		
11	Meinen Mitmenschen gegenüber neige ich zu Sarkasmus oder Zynismus		
12	Ich kann mich immer wieder über die betrieblichen Verhältnisse oder die Politik aufregen		
13	Nur noch wenig (vielleicht nichts) macht mir mehr richtig Freude		
16	Ich bin pessimistischer als früher		
19	Mein Eßverhalten hat sich verändert: Mir schmeckt vieles nicht besonders, ich esse zu viel oder zu wenig oder unkontrolliert		
21	Mein Sexualleben war schon einmal befriedigender. So richtig Lust habe ich selten oder nie		
22	Ich spüre immer wieder depressive Stimmungslagen		
26	Menschen in meiner Umgebung beklagen sich häufiger über meine Geiztheit		
27	Ich habe sehr wenig Lust, mich mit Freunden oder Verwandten zu treffen		
28	Der Sinn meiner Arbeit - oder auch meines Lebens - wird mir eher unklarer		
30	Wenn ich ehrlich bin, sollte ich weniger Alkohol trinken		
31	Ich habe inzwischen eine negative Einstellung zu meiner Arbeit		
33	Ich bin aggressiver als früher, auch wenn das andere nicht unbedingt merken		
34	Mein Tabakkonsum nimmt eher zu, zumindest ist er zu hoch		
35	Ich komme ohne Medikament kaum mehr aus (Schlafmittel (auch pflanzliche), Schmerzmittel etc.)		
	Summe		