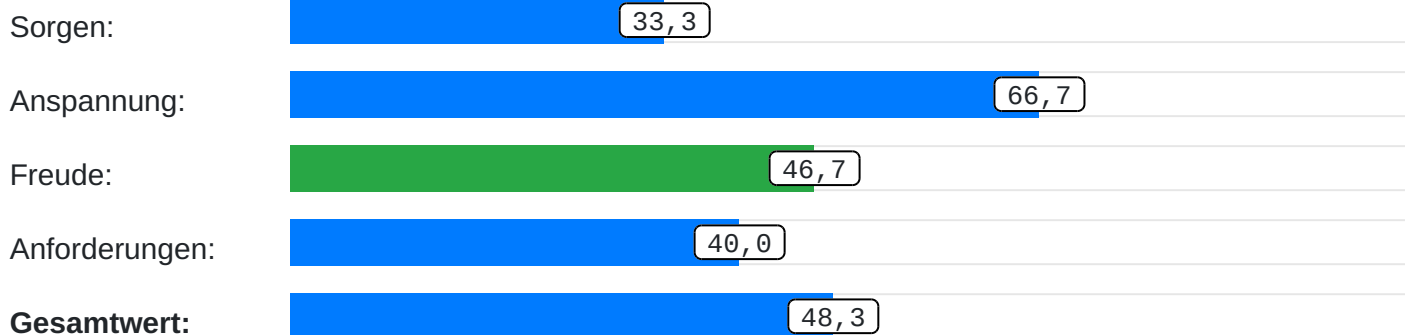


Auswertung Perceived Stress Questionnaire 20 (PSQ-20)

10.09.2023



0 bis 100

Skala Freude: hohe Werte bedeuten viel Freude (nur für Gesamtwert umcodiert)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie jede durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben **in den letzten 4 Wochen** zutrifft. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung das Feld unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und lassen Sie keine Frage aus.

Sie fühlen sich ausgeruht.	fast nie
Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden.	fast nie
Sie haben zu viel zu tun.	fast nie
Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.	manchmal
Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.	manchmal
Sie fühlen sich ruhig.	häufig
Sie fühlen sich frustriert.	häufig
Sie sind voller Energie.	fast nie
Sie fühlen sich angespannt.	manchmal
Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.	fast nie
Sie fühlen sich gehetzt.	meistens
Sie fühlen sich sicher und geschützt.	fast nie
Sie haben viele Sorgen.	häufig
Sie haben Spaß.	meistens
Sie haben Angst vor der Zukunft.	fast nie
Sie sind leichten Herzens.	meistens
Sie fühlen sich mental erschöpft.	meistens

Sie haben Probleme, sich zu entspannen.	häufig
Sie haben genug Zeit für sich.	manchmal
Sie fühlen sich unter Termindruck.	manchmal