

INITIALEN (NAME)	NUMMER	DATUM	<b>NLQ</b>	<b>A</b>
	ERGEBNIS			

**ANWEISUNG:**

Sie finden hier eine Reihe von Feststellungen. Bitte entscheiden Sie sich, ob die einzelnen Feststellungen für Sie zutreffen („**trifft zu**“), teilweise zutreffen („**trifft teilweise zu**“), kaum zutreffen („**trifft kaum zu**“) oder nicht zutreffen („**trifft nicht zu**“) und kreuzen Sie dann das entsprechende Kästchen an.

Bitte lassen Sie keine Frage aus und versuchen Sie, sich jeweils für **eine** der Auswahlmöglichkeiten zu entscheiden.

1. Ich fühle mich glücklich und zufrieden	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
2. Ich bin ruhig und gelassen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
3. Ich fühle mich müde und schwach	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
4. Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
5. Es fällt mir schwer, etwas anzufangen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
6. Ich fühle mich unsicher	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
7. Ich bin bei guter Gesundheit	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
8. Ich spüre Herzklopfen oder Herzjagen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
9. Mir ist nach Weinen zumute	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
10. Ich bekomme beim Treppensteigen Atemnot	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
11. Ich wache morgens zu früh auf	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
12. Mir wird so schwindelig, dass ich mich hinsetzen muss	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
13. Ich bin beunruhigt, etwas achtlos oder nachlässig zu tun	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
14. Ich habe Streit mit anderen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
15. Ich wache nach dem Einschlafen wieder auf	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
16. Bestimmte Gedanken, Worte oder Ideen tauchen immer wieder in meinem Kopf auf	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
17. Ich habe Alpträume	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu

→ Bitte wenden!

18. Ich habe das Gefühl, wertlos zu sein	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
19. Meine Bewegungen und mein Denken sind energielos und verlangsamt	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
20. Ich habe das Gefühl, dass alles sehr anstrengend ist	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
21. Ich möchte laut schreien oder etwas an die Wand werfen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
22. Meine Hände sind kälteempfindlich	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
23. Mein Herz schlägt unregelmäßig	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
24. Ich habe körperliche Beschwerden	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
25. Ich wünsche mir mehr Annehmlichkeiten in meinem Leben	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
26. Ich fühle Taubheit oder Kribbeln in den einzelnen Körperteilen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
27. Ich habe das Gefühl, gespannt oder aufgeregt zu sein	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
28. Ich bin bedrückt	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
29. Ich bin rasch erschöpft	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
30. Ich bin leicht reizbar oder verärgerb	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
31. Ich bin recht unternehmungslustig	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
32. Ich hab das Gefühl, dass mir etwas Schlimmes passieren wird	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
33. Ich habe noch ein schönes Stück Leben vor mir	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
34. Ich fühle mich körperlich oft unwohl	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
35. Ich fühle mich morgens matt und unausgeschlafen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
36. Ich mache mir Sorgen	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
37. Ich fühle mich innerlich leer	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
38. Schmerzen machen mir das Leben schwer	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
39. Ich fühle mich frisch und voller Lebensmut	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu