



DR. HANS-WOLFGANG MAHLO

Arzt für
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde,
Schlafmedizin, Allergologie, Umweltmedizin



Dieser Fragebogen enthält 21 Gruppen von Aussagen. Bitte lesen Sie jede Gruppe sorgfältig durch. Suchen Sie dann die eine Aussage in jeder Gruppe heraus, die am besten beschreibt, wie Sie sich die letzten beiden Wochen über einschließlich heute gefühlt haben und kreuzen Sie die dazu gehörige Ziffer (0-3) an, falls mehrere Aussagen einer Gruppe gleichermaßen zutreffen, können Sie auch mehrere Ziffern markieren. Lesen Sie auf jeden Fall alle Aussagen in jeder Gruppe durch, bevor Sie Ihre Wahl treffen.

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

0 Ich bin nicht traurig. 1 Ich bin häufig traurig. 2 Ich bin die ganze Zeit traurig. 3 Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es kaum ertrage.	0 Ich habe nicht das Gefühl bestraft zu gehören. 1 Ich habe das Gefühl bestraft zu gehören. 2 Ich erwarte bestraft zu werden. 3 Ich habe das Gefühl bestraft zu sein.
0 Ich sehe nicht mutlos in die Zukunft. 1 Ich sehe mutloser in die Zukunft als sonst. 2 Ich bin mutlos und erwarte nicht, dass meine Situation besser wird. 3 Ich glaube, dass meine Zukunft hoffnungslos ist und nur noch schlechter wird.	0 Ich halte von mir genauso viel wie früher. 1 Ich habe das Vertrauen in mich verloren. 2 Ich bin von mir enttäuscht. 3 Ich hasse mich.
0 Ich fühle mich nicht als Versager. 1 Ich habe häufiger versagt als der Durchschnitt. 2 Wenn ich zurückblicke, sehe ich eine Menge Fehlschläge. 3 Ich habe das Gefühl als Mensch ein völliger Versager zu sein.	0 Ich kritisiere oder tadle mich nicht mehr als sonst. 1 Ich bin kritischer mit mir als sonst. 2 Ich kritisiere mich wegen all meiner Mängel. 3 Ich gebe mir für alles die Schuld was schief geht.
0 Ich kann die Dinge genauso gut genießen wie früher. 1 Ich kann die Dinge nicht mehr so genießen wie früher. 2 Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, kann ich kaum mehr genießen. 3 Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, kann ich überhaupt nicht mehr genießen.	0 Ich denke nicht daran mir etwas anzutun. 1 Ich denke manchmal daran mir etwas anzutun, würde es aber nie ausführen. 2 Ich möchte mich am liebsten umbringen. 3 Ich würde mich umbringen, wenn ich die Gelegenheit hätte.
0 Ich habe keine Schuldgefühle. 1 Ich fühle mich oft schuldig wegen Dingen, die ich getan habe oder hätte tun sollen. 2 Ich habe fast immer Schuldgefühle. 3 Ich habe immer Schuldgefühle.	0 Ich weine nicht öfters als früher. 1 Ich weine jetzt mehr als früher. 2 Ich weine beim geringsten Anlass. 3 Ich möchte gern weinen, aber ich kann es nicht mehr.



0 1 2 3	<p>Ich bin nicht unruhiger als sonst.</p> <p>Ich bin unruhiger als sonst.</p> <p>Ich bin so unruhig, dass es mir schwer fällt, stillzusitzen.</p> <p>Ich bin so unruhig, dass ich mich ständig bewegen oder etwas tun muss.</p>	0 1 2 3	<p>Ich bin nicht reizbarer als sonst.</p> <p>Ich bin reizbarer als sonst.</p> <p>Ich bin viel reizbarer als sonst.</p> <p>Ich fühle mich dauernd gereizt.</p>
0 1 2 3	<p>Ich habe das Interesse an Menschen oder an Aktivitäten nicht verloren.</p> <p>Ich habe weniger Interesse an anderen Menschen oder an Dingen als sonst.</p> <p>Ich habe das Interessen an anderen Menschen oder an Dingen zum größten Teil verloren.</p> <p>Es fällt mir schwer, mich überhaupt für irgend etwas zu interessieren.</p>	0 1 2 3	<p>Mein Appetit hat sich nicht verändert.</p> <p>Mein Appetit ist etwas schlechter als sonst.</p> <p>Mein Appetit hat sehr stark nachgelassen.</p> <p>Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr.</p>
0 1 2 3	<p>Ich bin so entschlossen wie immer.</p> <p>Es fällt mir schwerer, Entscheidungen zu treffen, als sonst.</p> <p>Es fällt mir sehr viel schwerer, Entscheidungen zu treffen, als sonst.</p> <p>Ich kann überhaupt keine Entscheidungen mehr treffen.</p>	0 1 2 3	<p>Ich habe in letzter Zeit kaum abgenommen.</p> <p>Ich habe mehr als 2 Kilo abgenommen.</p> <p>Ich habe mehr als 5 Kilo abgenommen.</p> <p>Ich habe mehr als 8 Kilo abgenommen.</p>
0 1 2 3	<p>Ich habe nicht das Gefühl, schlechter auszusehen als früher.</p> <p>Ich mache mir Sorgen, dass ich alt oder unattraktiv aussehe.</p> <p>Ich habe das Gefühl, dass Veränderungen in meinem Aussehen eintreten, die mich hässlich machen.</p> <p>Ich finde mich hässlich.</p>	0 1 2 3	<p>Ich mache mir keine größeren Sorgen um meine Gesundheit als sonst.</p> <p>Ich mache mir Sorgen über körperliche Probleme, wie Schmerzen, Magenbeschwerden oder Verstopfung.</p> <p>Ich mache mir so große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass es mir schwer fällt, an etwas anderes zu denken.</p> <p>Ich mache mir so große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass ich an nichts anderes mehr denken kann.</p>
0 1 2 3	<p>Ich kann so gut arbeiten wie früher.</p> <p>Ich muss mir einen Ruck geben, bevor ich eine Tätigkeit in Angriff nehme.</p> <p>Ich muss mich zu jeder Tätigkeit zwingen.</p> <p>Ich bin unfähig zu arbeiten.</p>	0 1 2 3	<p>Ich habe in letzter Zeit keine Veränderung meines Interesses an Sex bemerkt.</p> <p>Ich interessiere mich weniger für Sex als früher.</p> <p>Ich interessiere mich jetzt viel weniger für Sex.</p> <p>Ich habe das Interesse an Sex völlig verloren.</p>
0 1 2 3	<p>Ich schlafe so gut wie sonst.</p> <p>Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher.</p> <p>Ich wache 1 bis 2 Stunden früher auf als sonst, und es fällt mir schwer, wieder einzuschlafen.</p> <p>Ich wache mehrere Stunden früher auf als sonst und kann nicht mehr einschlafen.</p>	<p>Summe Seite 1 <i>Bitte nicht ausfüllen</i></p> <hr/> <p>Summe Seite 2 <i>Bitte nicht ausfüllen</i></p> <hr/> <p>Summe Total <i>Bitte nicht ausfüllen</i></p>	