

QLDS

Bitte denken Sie darüber nach, wie Sie sich **im Moment** fühlen. Sehen Sie sich dann die nachfolgenden Aussagen an. Jede Aussage hat zwei Antwortmöglichkeiten. Kreuzen Sie bitte die Antwort an, die auf Sie zutrifft.

Wenn Sie nicht sicher sind, kreuzen Sie die Antwort an, die am treffendsten beschreibt, wie Sie sich im Augenblick fühlen.

Bitte beantworten Sie jede Aussage.

Ich möchte nur, daß die Zeit vergeht	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>
Ich blicke hoffnungsvoll in die Zukunft	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, ein Gespräch zu führen	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich möchte wissen, was in der Welt passiert	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Ich habe das Gefühl, daß mir mein Leben zwischen den Fingern zerrinnt	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, keine Kontrolle über mein Leben zu haben	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich gehe nur ungern aus dem Haus	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Im großen und ganzen genieße ich das, was ich tue	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Ich habe keine Freude mehr am Leben	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, anderen Menschen nichts geben zu können	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>
Ich ziehe mich von Menschen zurück, die mir nahestehen	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Erinnern Sie sich bitte daran, daß die Fragen sich darauf beziehen,
wie Sie sich im Moment fühlen.

Ich passe gut auf mich auf	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich bin in der Lage, über die Zukunft nachzudenken	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich will mich nur noch verkriechen	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>

Ich sehe den Dingen erwartungsvoll entgegen	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich weiß nicht mehr, wie es ist, mich zu amüsieren	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich möchte nichts mit meinen Freunden zu tun haben	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Ich komme mit meinen täglichen Aufgaben gut zurecht	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich kapsele mich von anderen Menschen ab	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Selbst einfache Entscheidungen fallen mir schwer	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>

Ich habe das Gefühl, daß ich anderen zur Last falle	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Die meiste Zeit sitze ich nur da und starre vor mich hin	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>
Ich kann niemandem ins Gesicht sehen	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>

Erinnern Sie sich bitte daran, daß die Fragen sich darauf beziehen,
wie Sie sich im Moment fühlen.

Ich schotte mich von allem ab	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich vernachlässige mein Äußeres	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich kann dem Leben auch lustige Seiten abgewinnen	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Ich kann nicht aufnehmen, was man mir sagt	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, als ob ich alle im Stich lasse	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Mir graut vor jedem neuen Tag	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Ich esse mit Genuß	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Ich meide Menschen, wenn es möglich ist	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>
Es widerstrebt mir, an die Tür oder ans Telefon zu gehen, wenn es klingelt	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>
Mein Leben ist sinnlos	trifft zu	<input type="checkbox"/>
	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>
Ich kann meine alltäglichen Probleme bewältigen	ja	<input type="checkbox"/>
	nein	<input type="checkbox"/>

Bitte sehen Sie noch einmal jede Seite durch, ob Sie alle Fragen beantwortet haben.