

# DASS21

In dieser Umfrage sind 22 Fragen enthalten.

## DASS21 - Die Depressions-Angst-Stress-Skalen

Bitte lesen Sie jede Aussage und wählen Sie die Antwort aus, die **während der letzten Woche** auf Sie zutraf.

**Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.**

Ich fand es schwer, mich zu beruhigen. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich spürte, dass mein Mund trocken war. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich hatte Atemprobleme (z.B. übermäßig schnelles Atmen, Atemlosigkeit ohne körperliche Anstrengung). \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fühlte mich als Person nicht viel wert. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich tendiere dazu, auf Situationen überzureagieren. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich zitterte (z.B. an den Händen). \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fand alles anstrengend. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich machte mir Sorgen über Situationen, in denen ich in Panik geraten und mich lächerlich machen könnte. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fand es schwierig, mich zu entspannen. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich reagierte ungehalten auf alles, was mich davon abhielt, meine momentane Tätigkeit fortzuführen. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fühlte mich einer Panik nahe. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fand mich ziemlich empfindlich. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich spürte meinen Herzschlag, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (z.B. Gefühl von Herzrasen oder Herzstolpern). \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich fühlte mich grundlos ängstlich. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich empfand das Leben als sinnlos. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nie
- manchmal
- ziemlich oft
- die meiste Zeit

Ich dachte daran, mir das Leben zu nehmen. \*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- nein, nie
- gelegentlich
- häufiger

Übermittlung Ihres ausgefüllten Fragebogens:  
Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.