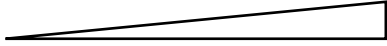


Wie ist Ihr gegenwertiges Lebensgefühl?

In diesem Fragebogen geht es um Ihr gegenwärtiges Lebensgefühl. Bitte kreuzen Sie zu jeder Frage an, wie häufig Sie die genannte Stimmung oder Sichtweise erleben.

	nie				fast immer
					
(1) Ich bin traurig.	1	2	3	4	5
(2) Ich sehe mutlos in die Zukunft.	1	2	3	4	5
(3) Ich fühle mich als Versager(in).	1	2	3	4	5
(4) Es fällt mir schwer, etwas zu genießen.	1	2	3	4	5
(5) Ich habe Schuldgefühle.	1	2	3	4	5
(6) Ich fühle mich bestraft.	1	2	3	4	5
(7) Ich bin von mir enttäuscht.	1	2	3	4	5
(8) Ich werfe mir Fehler und Schwächen vor.	1	2	3	4	5
(9) Ich denke daran, mir etwas anzutun.	1	2	3	4	5
(10) Ich weine.	1	2	3	4	5
(11) Ich fühle mich gereizt und verärgert.	1	2	3	4	5
(12) Mir fehlt das Interesse an Menschen.	1	2	3	4	5
(13) Ich schiebe Entscheidungen vor mir her.	1	2	3	4	5
(14) Ich bin besorgt um mein Aussehen.	1	2	3	4	5
(15) Ich muss mich zu jeder Tätigkeit zwingen.	1	2	3	4	5
(16) Ich habe Schlafstörungen.	1	2	3	4	5
(17) Ich bin müde und lustlos.	1	2	3	4	5
(18) Ich habe keinen Appetit.	1	2	3	4	5
(19) Ich mache mir Sorgen um meine Gesundheit.	1	2	3	4	5
(20) Sex ist mir gleichgültig.	1	2	3	4	5

Auswertung

Bei einem Summenwert von 35 und mehr empfehle ich eine Wiederholung der Messung nach zwei Wochen und bei unverändert starker Symptombelastung zu einer klinischen Abklärung der Gefahr einer depressiven Erkrankung.

Bei einem Wert von 35 und mehr liegt auf Grund wissenschaftlicher Untersuchungen mit 90 Prozent Sicherheit eine klinisch relevante Depression vor.