

Die persönliche Stresseinschätzung	
<input type="radio"/> Aktivitäten, denen ich früher gern nachgegangen bin, machen mir inzwischen immer weniger Freude.	<input type="radio"/> An den meisten Tagen fühle ich mich müde, und gelegentlich bin ich richtig erschöpft.
<input type="radio"/> Ich kann mich nur schwer entscheiden.	<input type="radio"/> Ich habe Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, weil ich einfach nicht zur Ruhe komme.
<input type="radio"/> Mein Gedächtnis und meine Konzentrationsfähigkeit sind nicht so gut, wie sie waren.	<input type="radio"/> Ich bin nicht mehr sonderlich zuversichtlich, dass ich meine persönlichen Probleme in den Griff bekommen kann.
<input type="radio"/> Selbst einfache Dinge sind mir lästig, oder ihre praktische Umsetzung fällt mir schwer.	<input type="radio"/> Bisweilen fühle ich mich überfordert und außerstande, die wichtigen Dinge in meinem Leben auf die Reihe zu bekommen.
<input type="radio"/> Die Sicherungen brennen mir heutzutage schneller durch. Ich bin ungeduldiger, gereizter, leichter frustriert oder verletzt.	<input type="radio"/> Ich verliere den Überblick über Kleinigkeiten, zum Beispiel wo ich meine Schlüssel hingelegt habe.
<input type="radio"/> Verstörende Emotionen wie Angst, Paranoia, Niedergeschlagenheit, Besorgnis oder Pessimismus erlebe ich nun verstärkt oder für längere Zeit.	<input type="radio"/> Ich mache mir über Dinge Sorgen, die sich ohnehin meiner Kontrolle entziehen.
<input type="radio"/> An meiner besseren Hälfte mäkele ich öfters herum, über Dinge, die in unserer Beziehung nicht richtig rund laufen, gerate ich schnell ins Grübeln, ich streite mich häufiger und mache meine Partnerin/meinen Partner für unsere Probleme verantwortlich.	<input type="radio"/> Meine Erregung oder Frustration kann bisweilen den Punkt erreichen, wo ich mit der Faust auf den Tisch haue, Sachen durch die Gegend schmeiße, rumschreie oder mich sonst wie abregiere.
<input type="radio"/> Ich bin nicht mehr sonderlich gesellig und ertappe mich dabei, dass ich mir wünsche, die Leute – meine Freunde und meine Familie inbegriffen – sollten mich lieber in Ruhe lassen.	<input type="radio"/> Mein Interesse an Sex hat nachgelassen.
<input type="radio"/> Ich esse mehr, um mit meinem emotionalen Zustand zurechtzukommen, oder habe meinen Appetit verloren.	<input type="radio"/> Ich habe das Gefühl, dass ich zu häufig krank werde. Ich habe mit der Gesundheit ernsthafte Probleme oder mache mir Sorgen, ich könnte sie bekommen.
<input type="radio"/> Meinen Alkohol-, Tabak- und sonstigen Drogen-/Genussmittelkonsum habe ich nicht zuletzt deshalb erhöht, um Stress abzubauen.	<input type="radio"/> Ich habe Spannungskopfschmerz, Magendarmprobleme, muskuläre Verspannungen im Rücken-, Nacken- oder Kieferbereich, oder all das gleichzeitig.