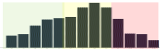
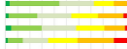


| RAST: Regensburger Angst- und Stress Test <small>(PSQ: perceived Stress Questionnaire und STAI: State-Anxiety)</small> | | fast nie | manchmal | häufig | meistens |
|--|---|----------|----------|--------|----------|
| 1 | Sie fühlen sich ausgeruht. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Sie haben zu viel zu tun. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Sie fühlen sich ruhig. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Sie fühlen sich frustriert. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Sie sind voller Energie. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Sie fühlen sich angespannt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Sie fühlen sich gehetzt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Sie fühlen sich sicher und geschützt. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Sie haben viele Sorgen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Sie haben Spaß. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Sie haben Angst vor der Zukunft. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Sie sind leichten Herzens. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | Sie fühlen sich mental erschöpft. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Sie haben Probleme, sich zu entspannen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Sie haben genug Zeit für sich. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | Sie fühlen sich unter Termindruck. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | Sie fühlen sich geborgen. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | Sie sind bekümmert. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Sie sind gelöst. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | Sie sind aufgeregt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Sie fühlen sich wohl. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 | Sie fühlen sich selbstsicher. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | Sie fühlen sich zappelig. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Sie sind überreizt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Sie sind froh. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30 | Sie sind vergnügt. | 4 | 3 | 2 | 1 |

Welche (psycho-) somatische oder psychische Beschwerde (z.B. Rückenschmerz, Müdigkeit) belastet akut besonders? (bitte eintragen) gar nicht nicht auszuhalten

Wie ausgeprägt? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

| WHO5 In den letzten zwei Wochen ... | Die ganze Zeit | Meistens | Etwas mehr als die Hälfte der Zeit | Etwas weniger als die Hälfte der Zeit | ab und zu | nie, zu keiner Zeit |
|---|----------------|----------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------|---------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... war ich froh und gut gelaunt | | | | | | |
| ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt | | | | | | |
| ... habe ich mich energetisch und aktiv gefühlt | | | | | | |
| ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt | | | | | | |
| ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren | | | | | | |

| | | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------------|------------------------|---|
| StReSS 4 (Summe minus 4) |  | Angst (STAI) MW 56, SD 11 | WHO-5 <11 auffällig |  |
|--------------------------|---|-------------------------------------|------------------------|---|