

für Kinder und Jugendliche SoFoRT (Short Form of Regensburg StressTest)	kaum	etwas	ziemlich	sehr
Du fühlst dich ausgeruht.	4	3	2	1
Du fühlst dich ruhig.	4	3	2	1
Du fühlst dich frustriert.	1	2	3	4
Du bist voller Energie.	4	3	2	1
Du fühlst dich angespannt.	1	2	3	4
Du fühlst dich gehetzt.	1	2	3	4
Du fühlst dich sicher und geschützt.	4	3	2	1
Du hast viele Sorgen.	1	2	3	4
Du fühlst dich unbeschwert.	4	3	2	1
Dein Kopf fühlt sich leer an.	1	2	3	4
SUMME> je höher, desto belasteter (max. 40)				

Meine schlimmste Belastung / Hauptbeschwerde (bitte eintragen, zum Beispiel Kopfweg, Bauchschmerz, Angst)

Nicht vorhanden											sehr stark ausgeprägt
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Intervention _____ Zeitaufwand _____

für Kinder und Jugendliche SoFoRT (Short Form of Regensburg StressTest)	kaum	etwas	ziemlich	sehr
Du fühlst dich ausgeruht.	4	3	2	1
Du fühlst dich ruhig.	4	3	2	1
Du fühlst dich frustriert.	1	2	3	4
Du bist voller Energie.	4	3	2	1
Du fühlst dich angespannt.	1	2	3	4
Du fühlst dich gehetzt.	1	2	3	4
Du fühlst dich sicher und geschützt.	4	3	2	1
Du hast viele Sorgen.	1	2	3	4
Du fühlst dich unbeschwert.	4	3	2	1
Dein Kopf fühlt sich leer an.	1	2	3	4
SUMME> je höher, desto belasteter (max. 40)				

Meine schlimmste Belastung / Hauptbeschwerde (bitte eintragen, zum Beispiel Kopfweg, Bauchschmerz, Angst)

Nicht vorhanden											sehr stark ausgeprägt
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10