

Fragebogen zur Einschätzung des Gemütszustands

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich, um Ihren aktuellen Gemütszustand besser einschätzen zu können. Ihre Antworten bleiben vertraulich und dienen dazu festzustellen, ob eine professionelle Beratung hilfreich für Sie sein könnte.

1. Wie würden Sie Ihre allgemeine Stimmungslage in den letzten Wochen beschreiben?
 - Überwiegend fröhlich und ausgeglichen
 - Eher niedergeschlagen und traurig
 - Stark schwankend zwischen Hochs und Tiefs
2. Haben Sie in letzter Zeit Freude an Aktivitäten empfunden, die Ihnen normalerweise Spaß machen?
 - Ja, wie gewohnt
 - Eher weniger als sonst
 - Nein, ich hatte kaum Freude daran
3. Wie ist Ihr Energielevel und Ihre Motivation derzeit?
 - Hoch, ich fühle mich aktiv und tatkräftig
 - Eher durchschnittlich, mal mehr mal weniger
 - Niedrig, ich fühle mich häufig erschöpft und antriebslos
4. Haben Sie in letzter Zeit übermäßige Sorgen oder Ängste verspürt?
 - Nein, nicht mehr als üblich
 - Ja, etwas mehr als sonst
 - Ja, die Sorgen und Ängste belasten mich sehr
5. Wie schätzen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit ein?
 - Gut, ich kann mich gut fokussieren
 - Etwas eingeschränkt, aber noch im normalen Rahmen
 - Stark beeinträchtigt, ich bin oft unkonzentriert
6. Haben Sie Veränderungen in Ihren Schlafgewohnheiten bemerkt?
 - Nein, ich schlafe wie gewohnt
 - Ja, ich schlafe etwas mehr/weniger als sonst
 - Ja, ich leide unter ausgeprägten Schlafstörungen

7. Wie ist Ihr Appetit und Essverhalten derzeit?
- Unverändert
 - Etwas mehr/weniger als üblich
 - Stark verändert, ich esse viel mehr/weniger als normal
8. Verspüren Sie Schuldgefühle oder ein geringes Selbstwertgefühl?
- Nein, nicht mehr als sonst
 - Ja, etwas stärker ausgeprägt
 - Ja, ich leide sehr unter Schuldgefühlen/Minderwertigkeitsgefühlen
9. Haben Sie in letzter Zeit Suizidgedanken gehabt?
- Nein, überhaupt nicht
 - Ja, aber nur flüchtige Gedanken
 - Ja, ich habe ernsthafte Suizidgedanken
10. Wie sehr beeinträchtigen die von Ihnen beschriebenen Gefühle und Symptome Ihren Alltag und Ihr Wohlbefinden?
- Kaum bis gar nicht
 - Etwas, aber noch verkraftbar
 - Stark, es belastet mich sehr

Basierend auf Ihren Antworten kann ich besser einschätzen, ob eine professionelle Beratung hilfreich für Sie sein könnte. Bitte zögern Sie nicht, Unterstützung bei BBO in Anspruch zu nehmen, wenn Sie darunter leiden. Ihre psychische Gesundheit ist wichtig.