

Gendersensitives Stressbarometer GSDS-25

Anne Maria Möller-Leimkühler

**Prof. Dr.rer.soc. Anne Maria Möller-Leimkühler
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Ludwig-Maximilians-Universität München
Nußbaumstr. 7
D-80336 München
Tel. 089 4400 55785
E-Mail: anne-maria.moeller-leimkuehler@med.uni-muenchen.de**

In diesem Fragebogen finden Sie eine Reihe von Aussagen zum allgemeinen Stressempfinden und verschiedenen Reaktionen darauf. Bitte tragen Sie bei jeder Aussage den Punktwert ein, der angibt, wie oft diese Aussage in den letzten Wochen für Sie zutreffend war.

	nie oder selten (0)	manchmal (1)	oft (2)	meistens oder immer (3)
1. Ich hatte wenig Interesse und Freude an meinen alltäglichen Tätigkeiten.				
2. Ich hatte Wutausbrüche, die ich nicht kontrollieren konnte.				
3. Ich habe mich gefragt, warum ich manchmal so verbittert bin.				
4. Ich war niedergeschlagen oder schwermütig.				
5. Ich war hoffnungslos.				
6. Ich habe meine Gefühle für mich behalten.				
7. Ich habe alles in mich hineingefressen.				
8. Ich war leicht reizbar und verärgert.				
9. Ich bin immer wieder in Streitigkeiten geraten.				
10. Ich fühlte mich gehetzt.				
11. Ich habe mehr Alkohol getrunken als sonst, um mich besser zu fühlen.				
12. Ich hatte zuviel zu tun.				
13. Ich habe Leute angeschrien.				
14. Ich habe häufiger an Alkohol gedacht.				

	nie oder selten (0)	manchmal (1)	oft (2)	meistens oder immer (3)
15. Ich bin schon so ausgerastet, dass ich Gegenstände zerschlagen habe.				
16. Ich habe mir vorgenommen, weniger Alkohol zu trinken.				
17. Ich fand es wichtig, nach außen hin zu funktionieren.				
18. Ich fühlte mich unter Termindruck.				
19. Ich habe mich in die Arbeit gestürzt, um mich abzulenken.				
20. Es war mir lieber zu arbeiten, als mit meinen Freunden /meiner Familie zusammen zu sein.				
21. Ich habe versucht, allein mit meinen Problemen fertig zu werden.				
22. Ich hatte nicht genug Zeit für mich				
23. Ich bin aggressiv und rücksichtslos Auto gefahren, um mich abzureagieren.				
24. Ich hatte das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.				
25. Ich habe mich mit meinem Fahrstil selber gefährdet.				

Auswertung

Bitte addieren Sie alle Punktwerte zu einem Summenwert. Ist dieser Summenwert größer oder gleich **19,5**, besteht ein Verdacht auf eine Burnout/Depression. Bitte suchen Sie in diesem Fall zur weiteren Abklärung einen Psychiater/Psychotherapeuten auf.