

Überdrusskala Teil 2

(nach Pines, Aronson & Kafry, 1982)

Bringen Sie den ausgefüllten Bogen bitte mit - für eine Auswertung, um den Schweregrad Ihrer individuellen Belastung zu überprüfen.

3 Dimensionen/ Kriterien: körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung

Bitte beantworten Sie nach der folgenden Skala, ob Sie

1 niemals; 2-fast niemals; 3 selten; 4-manchmal; 5-oft; 6-meistens; 7-immer

- | | | |
|-----|--|-------|
| 1. | müde sind | _____ |
| 2. | sich niedergeschlagen fühlen | _____ |
| 3. | einen guten Tag haben | _____ |
| 4. | körperlich erschöpft sind | _____ |
| 5. | emotional erschöpft sind | _____ |
| 6. | glücklich sind | _____ |
| 7. | „erledigt“ sind | _____ |
| 8. | „ausgebrannt“ sich fühlen | _____ |
| 9. | unglücklich sind | _____ |
| 10. | sich abgearbeitet fühlen | _____ |
| 11. | sich wertlos fühlen | _____ |
| 12. | sich gefangen fühlen | _____ |
| 13. | überdrüssig sind | _____ |
| 14. | bekümmert sind | _____ |
| 15. | über andere verärgert oder enttäuscht sind | _____ |
| 16. | sich schwach fühlen | _____ |
| 17. | sich hoffnungslos fühlen | _____ |
| 18. | sich zurückgewiesen fühlen | _____ |
| 19. | sich optimistisch fühlen | _____ |
| 20. | sich tatkräftig fühlen | _____ |
| 21. | Angst haben | _____ |