

Stressfragebogen (TICS, Schulz et al., 2003)

Name: _____ Alter _____ Datum _____

Auf dieser Seite finden Sie einige Fragen, die Sie danach beurteilen sollen, wie häufig Sie die darin angesprochene Erfahrung gemacht bzw. Situation erlebt haben. Ihre Aufgabe ist es, anzugeben, ob Sie die darin angesprochenen Erfahrungen bzw. Situationen **nie**, **selten**, **manchmal**, **häufig** oder **sehr häufig** gemacht bzw. erlebt haben. Denken Sie bei der Beantwortung bitte an die, vom heutigen Tag aus gesehen, vergangenen drei Monate und versuchen Sie sich daran zu erinnern, wie oft Sie in diesem Zeitraum die jeweilige Erfahrung gemacht haben.

Bitte beantworten Sie alle Fragen der Reihe nach, ohne eine auszulassen, indem Sie eine der Zahlen von 0 bis 4 durchkreuzen. Einige Aussagen klingen ähnlich oder haben einen ähnlichen Sinn. Bitte beantworten Sie sie trotzdem. Es kommt bei der Beantwortung nicht auf Schnelligkeit an; nehmen Sie sich Zeit, über die Beantwortung nachzudenken.

Erfahrung	In den letzten drei Monaten wie oft erlebt?				
	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
01 Befürchtung, dass irgendetwas Unangenehmes passiert	①	②	③	④	⑤
02 Ich bemühe mich vergeblich, mit guten Leistungen Anerkennung zu erhalten	①	②	③	④	⑤
03 Zeiten, in denen ich zu viele Verpflichtungen zu erfüllen habe	①	②	③	④	⑤
04 Zeiten, in denen ich sorgenvolle Gedanken nicht unterdrücken kann	①	②	③	④	⑤
05 Obwohl ich mein Bestes gebe, wird meine Arbeit nicht gewürdigt	①	②	③	④	⑤
06 Erfahrung, dass alles zu viel ist, was ich zu tun habe	①	②	③	④	⑤
07 Zeiten, in denen ich mir viele Sorgen mache und nicht damit aufhören kann	①	②	③	④	⑤
08 Zeiten, in denen ich nicht die Leistung bringe, die von mir erwartet wird	①	②	③	④	⑤
09 Zeiten, in denen mir die Verantwortung für andere zur Last wird	①	②	③	④	⑤
10 Zeiten, in denen mir die Arbeit über den Kopf wächst	①	②	③	④	⑤
11 Befürchtung, meine Aufgaben nicht erfüllen zu können	①	②	③	④	⑤
12 Zeiten, in denen mir die Sorgen über den Kopf wachsen	①	②	③	④	⑤
Gesamtsumme: _____					

Auswertung: Ab einem Gesamtpunktwert größer 24 Punkten liegt eine deutliche Stressbelastung vor.