

CIS	
1: Ich fühle mich müde	1 2 3 4 5 6 7
2: Ich fühle mich sehr aktiv	7 6 5 4 3 2 1
3: Denken strengt mich an	1 2 3 4 5 6 7
4: Ich fühle mich körperlich erschöpft	1 2 3 4 5 6 7
5: Ich habe Lust viele schöne Dinge zu tun	7 6 5 4 3 2 1
6: Ich fühle mich in Form	7 6 5 4 3 2 1
7: Ich glaube ich mache viel im Laufe eines Tages	7 6 5 4 3 2 1
8: Wenn ich etwas tue, bin ich in Gedanken bei der Sache	7 6 5 4 3 2 1
9: Ich fühle mich kraftlos	1 2 3 4 5 6 7
10: Ich glaube ich mache wenig im Laufe eines Tages	1 2 3 4 5 6 7
11: Es fällt mir leicht, mich zu konzentrieren	7 6 5 4 3 2 1
12: Ich bin ausgeruht	7 6 5 4 3 2 1
13: Es strengt mich an, mich auf etwas zu konzentrieren	1 2 3 4 5 6 7
14: Ich fühle mich körperlich in schlechter Verfassung	1 2 3 4 5 6 7
15: Ich habe viele Pläne	7 6 5 4 3 2 1
16: Ich ermüde schnell	1 2 3 4 5 6 7
17: Ich bekomme wenig geregelt	1 2 3 4 5 6 7
18: Ich habe keine Lust irgendetwas zu tun	1 2 3 4 5 6 7
19: Meine Gedanken schweifen leicht ab	1 2 3 4 5 6 7
20: Ich fühle mich körperlich in ausgezeichneter Verfassung	7 6 5 4 3 2 1
Auswertung	
subjective Fatigue	Items: 1, 4, 6, 9, 12, 14, 16, 20 (8-56 Punkte)
Konzentration	Items: 3, 8, 11, 13, 19 (5-35 Punkte)
Motivation	Items: 2, 5, 15, 18 (4-28 Punkte)

Aktivität	Items: 7, 10, 17 (3-21 Punkte)
-----------	--------------------------------

WAI	
WAI1: Sind Sie bei der Arbeit geistig/körperlich/gleichermaßen tätig	1 = geistig 2 = körperlich 3 = etwa gleichermaßen
WAI3: körperliche Arbeitsanforderungen	1 = sehr schlecht 2 = eher schlecht 3 = mittelmäßig 4 = eher gut 5 = sehr gut
WAI4: psychische Anforderungen	1 = sehr schlecht 2 = eher schlecht 3 = mittelmäßig 4 = eher gut 5 = sehr gut
Auswertung: Arbeitsfähigkeit in Bezug auf die Anforderung der Arbeitstätigkeit (Entsprechend der Vorfrage)	
1 = geistig tätig	(Punktzahl x 0.5) + (Punktzahl x 1.5) = ...
2 = körperlich tätig	(Punktzahl x 1.5) + (Punktzahl x 0.5) = ...
3 = gleichermaßen	Punktzahl + Punktzahl = ...

DASS	
1: Ich spürte, dass mein Mund trocken war	Angst
2: Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben	Depression
3: Ich hatte Atemprobleme	Angst
4: Es fiel mir schwer mich aufzuraffen	Depression
5: Ich zitterte	Angst
6: Ich machte mir Sorgen über Situation in denen ich in Panik gerate	Angst
7: Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte	Depression
8: Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig	Depression
9: Ich fühlte mich einer Panik nahe	Angst
10: Ich war nicht in der Lage mich für irgendetwas zu begeistern	Depression

11: Ich fühle mich als Person nicht viel wert	Depression
12: Ich habe meine Herzschlag gespürt ...	Angst
13: Ich fühlte mich grundlos ängstlich	Angst
14: Ich empfand das Leben als sinnlos	Depression
Auswertung	
0 = traf gar nicht auf mich zu / nie 1 = traf bis zu einem gewissen Maß auf mich zu / manchmal 2 = traf in beträchtlichem Maß auf mich zu / ziemlich oft 3 = traf sehr stark auf mich zu / die meiste Zeit Unterskala Depression: items 2, 4, 7, 8, 10, 11 Unterskala Angst: items 1,3, 5, 6, 9, 12, 13	

PSS

Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen während des letzten Monats. Bitte geben Sie für jede Frage an, wie oft sie in entsprechender Art und Weise gedacht oder gefühlt haben.

		nie	Fast nie	Manchmal	Ziemlich oft	sehr oft
1	Wie oft waren Sie im letzten Monat aufgewühlt, weil etwas unerwartet passiert ist?	1	2	3	4	5
2	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben kontrollieren zu können?	1	2	3	4	5
3	Wie oft haben sie sich im letzten Monat nervös und gestresst gefühlt?	1	2	3	4	5
4	Wie oft waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, dass Sie fähig sind, ihre persönlichen Probleme zu bewältigen?	1	2	3	4	5
5	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Dinge zu Ihren Gunsten entwickeln?	1	2	3	4	5
6	Wie oft hatten Sie im letzten Monat den Eindruck, nicht all Ihren anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein?	1	2	3	4	5
7	Wie oft waren Sie im letzten Monat in der Lage, ärgerliche Situationen in Ihrem Leben zu beeinflussen?	1	2	3	4	5
8	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, alles im Griff zu haben?	1	2	3	4	5
9	Wie oft haben Sie sich im letzten Monat über Dinge geärgert, über die Sie keine Kontrolle hatten?	1	2	3	4	5
10	Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass Sie diese nicht überwinden konnten?	1	2	3	4	5

Skala Hilfflosigkeit (H): Summe der Items 1, 2, 3, 6, 9, 10; Skala Selbstwirksamkeit (S): Summe der Items 4, 5, 7, 8. Für die Berechnung des Gesamtscores müssen die Items 4, 5, 7 und 8 der Selbstwirksamkeitsskala invertiert werden. Der Gesamtscore berechnet sich aus der Summe der Items der Hilfflosigkeitsskala und der Summe der invertierten Items der Selbstwirksamkeitsskala. Höhere Werte deuten auf ein erhöhtes Stresslevel hin.

4 DSQ Subskala Somatisierung

Die folgende Liste bezieht sich auf verschiedene Beschwerden und Ereignisse, die Sie möglicherweise gehabt haben. Es geht dabei um solche Beschwerden und Ereignisse, die Sie **letzte Woche (also in den letzten 7 Tagen inklusive heute)** hatten. Beschwerden, die Sie vor der letzten Woche hatten, aber in dieser Woche nicht mehr, zählen also nicht. Bitte geben Sie an, wie oft Sie die Beschwerden innerhalb der letzten Woche hatten, indem Sie das zutreffende Kästchen ankreuzen, das für Sie die am besten passende Antwort ist.

	nein	ab und zu	regelmäßig	oft	sehr oft oder andauernd
Hatten Sie <u>letzte Woche</u> Beschwerden wie:					
1. Schwindelgefühle? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. schmerzhaft Muskeln? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ohnmacht? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nackenschmerzen? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Rückenschmerzen? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. übermäßiges Schwitzen? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Herzklopfen? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kopfschmerzen? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Blähungen im Bauch? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sehtrübungen oder Flecken vor den Augen? ----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kurzatmigkeit? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Übelkeit oder Magenverstimmung? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie <u>letzte Woche</u> Beschwerden wie:					
13. Schmerzen in Bauch oder Magengegend? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kribbeln in den Fingern? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. drückendes oder beklemmendes Gefühl in der Brust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Schmerzen in der Brust? -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

0 = Nein
 1 = ab und zu
 3 = regelmäßig - sehr oft

>10 mäßig erhöht
 >20 stark erhöht

FFMQ-SF	
1: Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen	1 2 3 4 5
2: Mir fällt es leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen	1 2 3 4 5
3: Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren	1 2 3 4 5
4: Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle	5 4 3 2 1
5: Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen	5 4 3 2 1
6: Ich achte auf Empfindungen wie z.B. Wind in meinem Haar	1 2 3 4 5
7: Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind	5 4 3 2 1
8: Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert	5 4 3 2 1
9: Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich von diesen Abstand nehmen ...	1 2 3 4 5
10: Ich achte auf Geräusche wie z.B. Ticken von Uhren ...	1 2 3 4 5
11: Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte fehlen	5 4 3 2 1
12: Es sieht aus, als würde ich "automatisch funktionieren" ...	5 4 3 2 1
13: Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, beruhige ich mich kurz danach wieder	1 2 3 4 5
14: Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke	5 4 3 2 1
15: Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr	1 2 3 4 5
16: Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen	1 2 3 4 5
17: Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein	5 4 3 2 1
18: Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach nur wahrnehmen ...	1 2 3 4 5
19: Ich denke, dass manche meiner Gedanken schlecht oder unangebracht sind ...	5 4 3 2 1
20: Ich bemerke visuelle Elemente sowohl in der Kunst als auch in der Natur ...	1 2 3 4 5
21: Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, registriere ich sie nur und lasse sie wieder ziehen	1 2 3 4 5
22: Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch ...	5 4 3 2 1
23: Ich merke, ich Dinge tun, ohne auf sie zu achten	5 4 3 2 1

24: Ich missbillige mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe	5 4 3 2 1
Auswertung 1 = nie oder sehr selten zutreffend 2 = selten zutreffend 3 = manchmal zutreffend 4 = oft zutreffend 5 = sehr oft oder immer zutreffend	
Beschreiben	items 1, 2, 5, 11, 16
Nicht Reaktivität	items 3, 9, 13, 18, 21
Beobachten	items 6, 10, 15, 20
Mit Aufmerksamkeit Handeln	items 8, 12, 17, 22, 23
Akzeptieren ohne Bewertung	items 4, 7, 14, 19, 24

SCS-SF					
	sehr selten	selten	gelegentlich	oft	sehr oft
1. Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt.	①	②	③	④	⑤
2. Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.	①	②	③	④	⑤
3. Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen.	①	②	③	④	⑤
4. Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	①	②	③	④	⑤
5. Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.	①	②	③	④	⑤
6. Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche.	①	②	③	④	⑤
7. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.	①	②	③	④	⑤
8. Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage.	①	②	③	④	⑤
9. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.	①	②	③	④	⑤
10. Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben.	①	②	③	④	⑤
11. Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.	①	②	③	④	⑤
12. Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.	①	②	③	④	⑤

Auswertung

Auswertungshinweise:

Subskalen der SCS-D-Kurzform	Items	
Selbstbezogene Freundlichkeit (self-kindness):	2, 6	
Selbstverurteilung (self-judgment)	11, 12	*
Verbindende Humanität (common humanity)	5, 10	
Isolation (isolation)	4, 8	*
Achtsamkeit (mindfulness)	3, 7	
Überidentifizierung (over-identification)	1, 9	*

* Entsprechende Subskalenwerte vor Bildung des SCS-Gesamt-Scores umpolen

- (Zur Bildung der Subskalenwerte werden die Mittelwerte über die entsprechenden Items berechnet.)
- Zur Bildung des Self-Compassion-Gesamtwerts werden
 - entweder zuerst die Subskalenwerte für Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung rekodiert ($\text{Subskalenwert}_{\text{rekodiert}} = 6 - \text{Subskalenwert}$) und danach wird der Mittelwert über alle sechs Subskalenwerte gebildet.
 - oder (falls keine Subskalenwerte betrachtet werden sollen zuerst alle Items rekodiert, die zur Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung gehören ($\text{Itemwert}_{\text{rekodiert}} = 6 - \text{Itemwert}$) und danach wird der Mittelwert über alle 12 Items berechnet.