

Überdrusskala Teil 1

(nach Pines, Aronson & Kafry, 1982)

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

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

Auswertung:

1. Addition der angegebenen Werte für die Fragen mit (+)

(1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21)

A _____

2. Addition der Werte der Fragen mit (-)

(3, 6, 19, 20)

B _____

3. Subtrahieren Sie B von 32

C _____

4. Addieren Sie

A und C, D _____

5. Teilen Sie D durch 21

Ergebnis:

Überdruss-Wert E _____

Bedeutung des Überdruss-Wertes

Zwischen 2 und 3 Punkte	Gutes Befinden
Zwischen 3 und 4 Punkte	Kritische Stresssituation möglich, Eigene Reflexion / u. Lebenskorrektur nötig
Über 5 Punkte	Deutliche Erkrankungszeichen, fremde Hilfe wäre ratsam