

Mental-Status-Anamnese

Kognitive Leistungsfähigkeit, Stress-Burnout, Depression



Name:

Geburtsdatum:

Datum:

In dem letzten Monat treffen folgende Aussagen auf mich zu:

	0-15 Std.	16-30 Std.	31-45 Std.	46-60 Std.	61-75 Std.	mehr als 75 Std.			
Ich arbeite pro Woche (in Stunden)...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Ich stehe unter enormen Erfolgsdruck.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich trage Verantwortung für viele Menschen.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Zeiten, in denen ich unter Termindruck/Zeitnot arbeiten muss.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich muss mich mit neuen Situationen auseinandersetzen.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Befürchtung, meine Aufgaben nicht erfüllen zu können.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Zeiten, in denen ich sorgenvolle Gedanken nicht unterdrücken kann.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich schlafe schlecht ein oder durch.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich bin rasch erschöpft.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich fühle mich niedergeschlagen, deprimiert.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich zweifle an mir selber.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich bin nervös, gereizt.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich fühle mich lustlos.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich bin unkonzentriert.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Mein Gedächtnis lässt nach.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich habe Mühe mit Neuem.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich entscheide mich nur schwer.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich bin froh und guter Laune.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich fühle mich ruhig und entspannt.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Beim Aufwachen fühle ich mich frisch und ausgeruht.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Mein Alltag ist voller Dinge, die mich interessieren.	nie 1	selten 2	manchmal 3	häufig 4	dauernd 5				
Ich kann meine Energien im Alltag sehr gut einsetzen.	falsch	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)	richtig
Ich weiß, wie sich Stress auf meine Krankheitsfaktoren auswirkt.	falsch	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)	richtig
Ich beherrsche und praktiziere regelmäßig Entspannungstechniken.	falsch	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)	richtig
Ich möchte meinen Umgang mit Stress/Energiesystem verbessern.	falsch	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)	richtig