

# PLC

Code-Nr.:

(Bitte geben Sie Ihre Initialen  
und Ihr Geburtsjahr an)

\_\_\_\_\_

Sehr geehrte Patientin!

Sehr geehrter Patient!

Bitte beantworten Sie alle Fragen so, wie es Ihrem eigenen Empfinden am besten entspricht. Kreuzen Sie bitte bei jeder Frage –wenn nicht anders angegeben- nur eine Antwortmöglichkeit an. Sollten Sie zwischen zwei Antworten schwanken, so entscheiden Sie sich für diejenige, die Ihres Erachtens am ehesten zutrifft (bitte keine Kreuze zwischen den Zahlen).

Die Fragen haben im Allgemeinen folgende Form:

z.B.: Wie gut waren Sie in den letzten 7 Tagen insgesamt in der Lage, alle Anforderungen zu erfüllen, die an Sie im Beruf oder Haushalt gestellt werden?

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**Beziehen Sie Ihre Antwort –wenn nicht anders angegeben- auf den Zeitraum der letzten 7 Tage.**

**Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und ohne Namensnennung ausgewertet. Ihr Patienten-Code ist nur Ihrem Arzt / Psychologen bekannt.**

**Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!**

**Wie sehr fühlten Sie sich in den letzten 7 Tagen insgesamt  
in Ihrer Leistung eingeschränkt?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**Wie gut waren Sie in den letzten 7 Tagen insgesamt in der Lage...**

**alle Anforderungen zu erfüllen, die an Sie im Beruf oder Haushalt gestellt  
werden?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**körperlich anstrengende Arbeiten zu verrichten?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**sich den ganzen Tag zu konzentrieren?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**Hektik und Stress bei der alltäglichen Arbeit auszuhalten?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**Ihren Hobbies nachzugehen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**sich zu etwas aufzuraffen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

Wie gut waren Sie in den letzten 7 Tagen insgesamt in der Lage...

**abzuschalten und zu entspannen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**sich von Ihren Sorgen und Ängsten abzulenken oder ablenken zu lassen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**etwas mit Appetit zu essen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**nachts gut zu schlafen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**etwas zu genießen oder sich über etwas zu freuen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**sich für etwas zu interessieren?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**den Kontakt zu Freunden oder Bekannten aufrechtzuerhalten?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**anderen Hilfe und Unterstützung zu geben?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**Wie gut waren Sie in den letzten 7 Tagen insgesamt in der Lage...**

**anderen mitzuteilen, was Sie bewegt?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**an dem, was andere bewegt, Anteil zu nehmen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**Ihre Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**selbst etwas dazu beizutragen, dass es Ihnen besser geht?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**alltäglichen Ärger oder Enttäuschung zu ertragen?**

gar nicht 0	schlecht 1	mäßig 2	gut 3	sehr gut 4
----------------	---------------	------------	----------	---------------

**In welchem Ausmaß fühlten Sie sich in den letzten 7 Tagen...**

**traurig und niedergeschlagen?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**aufmerksam und konzentriert?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**nervös und aufgeregt?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**gut gelaunt und guter Dinge?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**teilnahmslos und gleichgültig?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**beunruhigt und besorgt?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**aktiv und voll Energie?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**ausgeglichen und entspannt?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**In welchem Ausmaß fühlten Sie sich in den letzten 7 Tagen...**

**erschöpft und matt?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**gereizt und ärgerlich?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**ängstlich und bedroht?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**verzweifelt und hoffnungslos?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**hoffnungsvoll und zuversichtlich?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**einsam, auch wenn Sie in Gesellschaft waren?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**einer vertrauten Person richtig nahe?**

gar nicht 0	etwas 1	mäßig 2	stark 3	sehr stark 4
----------------	------------	------------	------------	-----------------

**wohl und zugehörig im Kreise von Familie oder Freunden?**

gar nicht	etwas	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

**Wie sehr hatten Sie in den letzten 7 Tagen...**

**den Eindruck, andere würden sich von Ihnen zurückziehen?**

gar nicht	etwas	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

**das Gefühl, ernst genommen und verstanden zu werden?**

gar nicht	etwas	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

**das Gefühl, das Ihnen alles schnell zu anstrengend wird?**

gar nicht	etwas	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4