

### III. Innere Unruhe

Lesen und beurteilen Sie sorgfältig und gewissenhaft, ob und inwiefern die nachfolgend aufgeführten Symptome im Laufe des **vergangenen Monats** bei Ihnen aufgetreten sind. Kreisen Sie für jedes Symptom die entsprechende Zahl hinter dem Symptom ein, welche der Häufigkeit entspricht, wie oft Sie dieses Symptom bei sich wahrgenommen haben.

0: nie                                      1: selten                                      2: manchmal  
3: häufig/meistens                                      4: ständig/permanent

<b>Symptome</b>	<b>Häufigkeit</b>				
Hartnäckige, nagende Gedanken	0	1	2	3	4
Negative Gedanken oder Gefühle über sich selbst	0	1	2	3	4
Gefühl der Unsicherheit	0	1	2	3	4
Angst, dass jemand Ihre innere Anspannung/Unruhe/ Sorgen bemerkt-sowie Gedanken darüber was geschehen wird, wenn dies bemerkt wird	0	1	2	3	4
Unruhige Magen- Darmtätigkeit	0	1	2	3	4
Übermäßiges Schwitzen/Schweißausbrüche	0	1	2	3	4
Zittrigkeit und Tremor	0	1	2	3	4
Körperliche Anspannung/Verspannung	0	1	2	3	4
Starkes Herzklopfen/Herzrasen	0	1	2	3	4
Ständige körperliche Unruhe (Füße, Hände, Juckreiz etc)	0	1	2	3	4
Starkes Rauchen, übermäßiges Essen oder exzessiver Alkoholkonsum	0	1	2	3	4
Vermeiden gesellschaftlicher Situationen und Events	0	1	2	3	4
Gefühl der Atemnot	0	1	2	3	4
Sich von allem genervt fühlen	0	1	2	3	4
Reizbarkeit	0	1	2	3	4
Probleme, sich zu konzentrieren oder bei der Sache zu bleiben	0	1	2	3	4