

LEIDS-R

© A.J.W. Van der Does & J.M.G. Williams. www.dousa.nl © Deutsche Fassung: R. Von Brachel & T. Teismann.

Anleitung

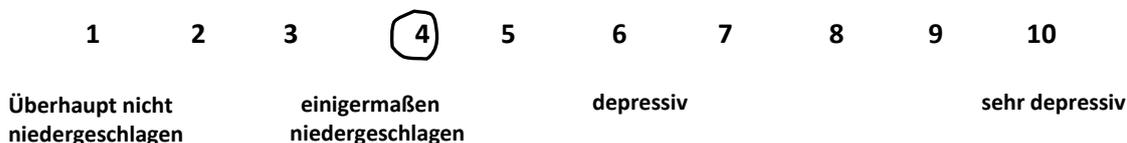
Es folgen Aussagen, die in niedrigerem oder höherem Maße auf Sie zutreffen können. Bei jeder Aussage wird gefragt, wie Sie in einem Moment, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen oder in einer niedergeschlagenen Stimmung sind, über bestimmte Dinge denken. Hiermit ist keine ernsthafte Niedergeschlagenheit oder Depression gemeint. Bitte geben Sie an, inwiefern die Aussagen auf Sie zutreffen wenn Sie sich eher niedergeschlagen fühlen.

Versuchen Sie, sich beim Ausfüllen folgende Situation vorzustellen:

Sie haben nicht gerade Ihren besten Tag, aber Sie fühlen sich auch nicht wirklich niedergeschlagen oder depressiv. Es könnte sein, dass Ihre Stimmung sich verschlechtern wird, aber es kann Ihnen auch morgen oder übermorgen wieder besser gehen.

Wenn Sie für Ihre Stimmung eine Note auf einer Skala von 0 – 10 geben müssten, würden Sie eine 3 oder 4 geben (wobei 0 = überhaupt nicht niedergeschlagen, 10 = sehr depressiv, und ab 6 = wirklich depressiv).

Die Skala sieht also so aus:



Bitte versuchen Sie, sich in so eine Stimmung hineinzusetzen, zum Beispiel indem Sie sich daran erinnern, wann Sie sich zuletzt eher niedergeschlagen (Note 3-4) gefühlt haben.

(Nehmen Sie sich kurz Zeit, um sich so eine Situation vorzustellen)

Inwiefern gelingt es Ihnen, sich in diese Situation hineinzusetzen?

- Gut
- Einigermaßen
- Gar nicht

Fahren Sie nun auf der nächsten Seite fort (auch wenn Ihnen die Vorstellung nicht gut gelingt).

<i>Das trifft auf mich zu</i>	<i>gar nicht</i>	<i>ein bisschen</i>	<i>ziemlich</i>	<i>in hohem Maße</i>	<i>In sehr hohem Maße</i>
1. Ich kann nur positiv denken wenn ich mich gut fühle.	0	1	2	3	4
2. In einer niedergeschlagenen Stimmung traue ich mich weniger, Risikos einzugehen.	0	1	2	3	4
3. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, denke ich mehr darüber nach, was diese Stimmungen über mich als Person aussagen.	0	1	2	3	4
4. Wenn ich in einer niedergeschlagenen Stimmung bin, bin ich kreativer als sonst.	0	1	2	3	4
5. Wenn ich niedergeschlagen bin, fühle ich mich ganz und gar hoffnungslos.	0	1	2	3	4
6. In einer niedergeschlagenen Stimmung bin ich mehr damit beschäftigt, Bilder und Gedanken fern zu halten.	0	1	2	3	4
7. In einer niedergeschlagenen Stimmung mache ich mehr Dinge, die mir später leid tun.	0	1	2	3	4
8. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, unternehme ich mehr schöne Dinge.	0	1	2	3	4
9. In einer niedergeschlagenen Laune ist es, als ob es mir weniger ausmache, ob ich lebe oder tot bin.	0	1	2	3	4
10. Wenn ich niedergeschlagen bin, bin ich hilfsbereiter.	0	1	2	3	4
11. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, würde ich anderen weniger schnell sagen, dass ich nicht mit ihnen einer Meinung bin.	0	1	2	3	4
12. Wenn ich niedergeschlagen bin, denke ich, dass ich mir weniger Fehler erlauben kann.	0	1	2	3	4
13. Wenn ich niedergeschlagen bin, fühle ich mich öfter von Dingen überfordert.	0	1	2	3	4
14. In einer niedergeschlagenen Laune neige ich stärker dazu, Konflikte zu vermeiden.	0	1	2	3	4
15. Wenn ich in einer niedergeschlagenen Stimmung bin, kann ich besser nachempfinden was andere meinen.	0	1	2	3	4
16. In einer niedergeschlagenen Stimmung leide ich mehr unter Perfektionismus.	0	1	2	3	4
17. Wenn ich niedergeschlagen bin, denke ich öfter, dass ich niemanden glücklich machen kann.	0	1	2	3	4

<i>Das trifft auf mich zu</i>	<i>gar nicht</i>	<i>ein bisschen</i>	<i>ziemlich</i>	<i>in hohem Maße</i>	<i>In sehr hohem Maße</i>
18. In einer niedergeschlagenen Stimmung neige ich eher dazu, Dinge kaputt zu machen.	0	1	2	3	4
19. Wenn ich niedergeschlagen bin, gebe ich mir beim Arbeiten mehr Mühe.	0	1	2	3	4
20. Wenn ich niedergeschlagen bin, kann ich meine täglichen Pflichten und Interessen schlechter bewältigen.	0	1	2	3	4
21. In einer niedergeschlagenen Laune leide ich mehr unter aggressiven Gedanken.	0	1	2	3	4
22. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, werde ich eher zynisch (schroff) oder sarkastisch.	0	1	2	3	4
23. In einer niedergeschlagenen Laune habe ich eher den Wunsch, allem zu entfliehen.	0	1	2	3	4
24. In einer niedergeschlagenen Stimmung bin ich mehr ich selbst.	0	1	2	3	4
25. Wenn ich niedergeschlagen bin, vernachlässige ich Dinge eher.	0	1	2	3	4
26. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, mache ich eher riskante Dinge.	0	1	2	3	4
27. Wenn ich niedergeschlagen bin, kann ich mich schlechter konzentrieren.	0	1	2	3	4
28. In einer niedergeschlagenen Stimmung bin ich netter als sonst.	0	1	2	3	4
29. Wenn ich niedergeschlagen bin, werde ich eher böse oder wütend.	0	1	2	3	4
30. In einer niedergeschlagenen Stimmung habe ich eher das Gefühl, dass die Anderen besser dran wären, wenn ich tot wäre.	0	1	2	3	4
31. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich mehr dazu, alles unter Kontrolle haben zu wollen.	0	1	2	3	4
32. In einer niedergeschlagenen Stimmung denke ich mehr darüber nach, was die Ursachen für meine Stimmung gewesen sein könnten.	0	1	2	3	4
33. In einer niedergeschlagenen Laune denke ich öfter darüber nach, wie mein Leben anders hätte verlaufen können.	0	1	2	3	4
34. Wenn ich niedergeschlagen bin, geht mir eher durch den Kopf, zu sterben oder mich zu verletzen.	0	1	2	3	4

Kontrollieren Sie bitte, ob alle Fragen beantwortet sind.