

## Penn State SORGEN- Fragebogen

Bitte tragen Sie eine Zahl zwischen 1 und 5 ein, die am besten beschreibt, wie typisch jeder der folgenden Punkte für sie ist.

1 = überhaupt nicht typisch, 5 = sehr typisch

- \_\_\_\_\_ 1. Falls ich nicht genug Zeit habe, alles zu erledigen, mache ich mir keine Sorgen. (U)
- \_\_\_\_\_ 2. Meine Sorgen überwältigen mich.
- \_\_\_\_\_ 3. Ich neige nicht dazu, mich über etwas zu sorgen. (U)
- \_\_\_\_\_ 4. Viele Alltagssituationen machen mich bekümmert.
- \_\_\_\_\_ 5. Ich weiß, ich sollte mich nicht um Dinge kümmern, aber ich kann mir nicht helfen.
- \_\_\_\_\_ 6. Wenn ich unter druck steh, mache ich mir viele Sorgen.
- \_\_\_\_\_ 7. Ich Sorge mich immer über etwas.
- \_\_\_\_\_ 8. Für mich ist es leicht, bedrückende Gedanken zu verdrängen.
- \_\_\_\_\_ 9. Sobald ich mit meiner Arbeit fertig bin, beginne ich mir darüber Sorgen zu machen, was ich noch alles machen muss.
- \_\_\_\_\_ 10. Ich Sorge mich niemals um etwas. (U)
- \_\_\_\_\_ 11. Wenn es in einer Angelegenheit nichts mehr für mich zu tun gibt, kümmere ich mich nicht mehr darum. (U)
- \_\_\_\_\_ 12. Ich bin mein Leben lang ein bekümmertes, sorgenvoller Mensch gewesen.
- \_\_\_\_\_ 13. Ich bemerke, dass ich mich über Dinge gesorgt habe.
- \_\_\_\_\_ 14. Wenn ich einmal angefangen habe, mich zu sorgen, kann ich nicht mehr damit aufhören.
- \_\_\_\_\_ 15. Ich mache mir die ganze Zeit Sorgen.
- \_\_\_\_\_ 16. Ich bin über meine Vorhaben besorgt, bis sie alle erledigt sind.

	Gesamtsumme *)
--	----------------

\*) die mit (U) gekennzeichneten negativen Aussagen werden umgekehrt bewertet.

Addiere einfach die Punkte, die du angekreuzt (und teilweise umgekehrt neu bewertet) hast. Das Testergebnis kann zwischen 16 und 80 Punkte liegen.

Die nachfolgende Tabelle \*\*) gibt dir einen Überblick darüber, wie drei unterschiedliche Gruppen von Befragten bei dem Test abschnitten:

Drei repräsentative Stichproben	Durchschnittliche Punktezahl
Durchschnittlich normal Befragte	47,7
Besonders ausgewählte, nicht ängstliche Befragte	43,8
Besonders ausgewählte Befragte mit einer Allgemeinen Angststörung (GAD)	63,2

\*\*) Borkovec, T.D. und Molina, Silvia: *The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics*, in: Davey, Graham and Tallis, Frank (Hrsg.): *Worrying, Perspectives on Theory, Assessment and Treatment*, John Wiley & Sons, Chichester, New York, Brisbane, 1994, Seite 265 bis 283.