

**Deutsche Version des Penn State Worry Questionnaire (PSWQ-d)**

Im Folgenden sehen Sie eine Reihe von Aussagen. Bitte geben Sie an, wie typisch diese Aussagen für Sie sind (überhaupt nicht typisch für mich, nur wenig typisch für mich, ziemlich typisch für mich, sehr typisch für mich, äußerst typisch für mich).

Kreuzen Sie bitte pro Aussage nur ein Kästchen an und lassen Sie keine Aussage aus. Antworten Sie möglichst spontan auf jede Frage, ohne lange zu überlegen. Dies ist kein Test, das heißt es gibt weder falsche noch richtige Antworten.

	überhaupt nicht typisch für mich	nur wenig typisch für mich	ziemlich typisch für mich	sehr typisch für mich	äußerst typisch für mich
Wenn ich nicht genug Zeit habe, alles zu erledigen, mache ich mir darüber keine Sorgen.	1	2	3	4	5
Meine Sorgen wachsen mir über den Kopf.	1	2	3	4	5
Ich neige nicht dazu, mir über Dinge Sorgen zu machen.	1	2	3	4	5
Viele Situationen machen mir Sorgen.	1	2	3	4	5
Ich weiß, ich sollte mir keine Sorgen machen, aber ich kann nichts dagegen machen.	1	2	3	4	5
Wenn ich unter Druck stehe, mache ich mir viel Sorgen.	1	2	3	4	5
Über irgend etwas mache ich mir immer Sorgen.	1	2	3	4	5
Mir fällt es leicht, sorgenvolle Gedanken zu vertreiben.	1	2	3	4	5
Sobald ich eine Aufgabe beendet habe, fange ich an, mir über all das Sorgen zu machen, was ich sonst noch tun muss.	1	2	3	4	5
Ich mache mir nie über etwas Sorgen.	1	2	3	4	5
Wenn ich in einer Angelegenheit nichts mehr tun kann, mache ich mir auch keine Sorgen mehr darüber.	1	2	3	4	5
Ich war schon immer jemand, der sich viel Sorgen macht.	1	2	3	4	5
Mir fällt auf, dass ich mir über einiges Sorgen gemacht habe.	1	2	3	4	5
Wenn ich erst einmal anfangen, mir Sorgen zu machen, kann ich nicht mehr damit aufhören.	1	2	3	4	5
Ich mache mir die ganze Zeit über Sorgen.	1	2	3	4	5
Ich mache mir über Vorhaben so lange Sorgen, bis sie komplett erledigt sind.	1	2	3	4	5