

# ERS

## Anleitung

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen. Bitte wählen Sie aus den fünf Antworten (überhaupt nicht, ein bisschen, mittelmäßig, ziemlich, sehr stark) diejenige aus, die angibt, wie Sie sich **während der letzten Woche** gefühlt haben.

Während der letzten Woche ...		überhaupt nicht	ein bisschen	mittel- mäßig	ziemlich	sehr stark
1.	... fühlte ich mich wie gefangen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2.	... hatte ich den Wunsch, von gewissen Dingen in meinem Leben Abstand zu nehmen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3.	... befand ich mich in einer Beziehung, aus der ich nicht hinaus konnte.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4.	... hatte ich oft den Wunsch, einfach wegzurennen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5.	... fühlte ich mich machtlos, gewisse Dinge zu ändern.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6.	... fühlte ich mich gefangen durch meine Verpflichtungen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7.	... konnte ich keinen Weg aus meiner momentanen Situation sehen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8.	... hätte ich mich gerne von gewissen Leuten ferngehalten, die stärker sind als ich.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9.	... hatte ich den Wunsch, meine momentane Situation zu verlassen und von ihr fernzubleiben.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10.	... fühlte ich mich von anderen Personen gefangen oder blockiert.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11.	... wäre ich gerne von mir selbst geflüchtet.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12.	... fühlte ich mich machtlos, mich selbst zu ändern.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13.	... wäre ich gerne vor meinen Gedanken geflüchtet.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14.	... fühlte ich mich in mir selbst gefangen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15.	... wäre ich gerne nicht mehr mich selbst gewesen und hätte nochmals von vorne begonnen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16.	... fühlte ich mich in einem tiefen Loch, aus dem ich nicht hinaus konnte.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4