

# Depression-Selbstbeurteilungsinventar

(von Dr. med. Eberhard J. Wormer; nach Susan Musikanth, 1996)

Diese Checkliste kann Ihnen dabei helfen, den Schweregrad Ihrer depressiven Stimmung zu beurteilen – oder Sie stellen fest, dass Sie keine Depression haben. Addieren Sie am Ende Ihre markierten Zahlen. Der Summenwert zeigt dann den Schweregrad der Depression an.

## Auswertung

<b>0 bis 9</b>	keine Depression
<b>10 bis 18</b>	leichte Depression
<b>19 bis 25</b>	mittelschwere Depression
<b>26 bis 35</b>	mittelschwere bis schwere Depression
<b>36 und mehr</b>	schwere Depression

## Stimmung

Ich fühle mich nicht traurig. ....	0
Ich fühle mich niedergeschlagen oder traurig. ....	1
Ich fühle mich die ganze Zeit niedergeschlagen oder traurig und werde dieses Gefühl einfach nicht mehr los. ....	2
Ich bin so traurig oder unglücklich, dass es wehtut. ....	2
Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es nicht mehr aushalte. ....	3

## Pessimismus

Ich bin nicht besonders pessimistisch oder besorgt, was die Zukunft betrifft. ....	0
Ich mache mir Sorgen über die Zukunft. ....	1
Ich fühle mich so, als ob ich nichts hätte, was mir Freude machen könnte. ....	2
Ich fühle mich so, als ob ich niemals meine Sorgen loswerden könnte. ....	2
Mein Gefühl sagt mir, dass die Zukunft hoffnungslos ist, und dass sich die Lage nicht verbessern kann. ....	3

## Versagergefühl

Ich fühle mich nicht als Versager. ....	0
Ich fühle mich so, als ob ich häufiger versagt hätte als jeder andere. ....	1
Ich fühle mich wie jemand, der sehr wenig zustande gebracht hat, was der Mühe Wert gewesen oder irgendetwas bedeutet hätte. ....	2
Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich nur Versagen. ....	2
Als Mensch fühle ich mich als kompletter Versager (etwa als Elternteil, Ehemann, Ehefrau). ....	3

## Unzufriedenheit

Ich bin nicht besonders unzufrieden. ....	0
Die meiste Zeit langweile ich mich. ....	1
Ich genieße die alltäglichen Dinge nicht mehr so wie sonst. ....	2
Nichts kann mich mehr zufriedenstellen. ....	2
Ich bin mit allem unzufrieden. ....	3

## Schuldgefühl

Ich fühle mich nicht besonders schuldig. ....	0
Ich fühle mich schon eine gewisse Zeit lang schlecht und unwürdig. ....	1
Ich fühle mich ziemlich schuldig. ....	2
Ich fühle mich jetzt praktisch die ganze Zeit schlecht und unwürdig. ....	2
Ich habe das Gefühl, dass ich sehr schlecht und nutzlos bin. ....	3

### Gefühl der Bestrafung

Ich fühle mich nicht so, als ob ich bestraft würde. ....	0
Ich habe das Gefühl, dass mir etwas Schlimmes passieren wird. ....	1
Ich habe das Gefühl, dass ich gestraft bin oder bestraft werde. ....	2
Ich habe das Gefühl, dass ich es verdiene, bestraft zu werden. ....	2
Ich möchte bestraft werden. ....	3

### Selbsthass

Ich habe nicht das Gefühl, dass ich von mir selbst enttäuscht bin. ....	0
Ich bin von mir selbst enttäuscht. ....	1
Ich mag mich nicht. ....	2
Ich widere mich selbst an. ....	2
Ich hasse mich. ....	3

### Selbstanklage

Ich habe nicht das Gefühl, dass ich schlechter bin als irgendein anderer. ....	0
Wegen meiner Schwächen oder Fehler stehe ich mir selbst sehr kritisch gegenüber. ....	1
Ich mache mich selbst für alles verantwortlich, was schiefgeht. ....	2
Ich habe das Gefühl, dass ich sehr viel Schuld auf mich geladen habe. ....	2

### Suizidalität

Ich denke überhaupt nicht daran, mir etwas anzutun. ....	0
Ich habe schon daran gedacht, mir etwas anzutun, aber ich würde es nicht ausführen. ....	1
Ich habe das Gefühl, es wäre besser, tot zu sein. ....	2
Ich habe genaue Selbsttötungspläne. ....	2
Ich habe das Gefühl, meine Familie sollte besser nicht da sein, wenn ich tot wäre. ....	2
Ich würde mich töten, wenn ich könnte. ....	3

### Weinerlichkeit

Ich weine nicht mehr als sonst. ....	0
Ich weine jetzt mehr als sonst. ....	1
Ich weine jetzt die ganze Zeit, es hört nicht auf. ....	2
Eigentlich sollte ich weinen können, aber jetzt kann ich überhaupt nicht mehr weinen, selbst wenn ich wollte. ....	3

### Reizbarkeit

Ich bin jetzt nicht gereizter als sonst. ....	0
Ich bin schneller verärgert oder gereizt als sonst. ....	1
Ich fühle mich die ganze Zeit gereizt. ....	2
All das, was mich sonst aufgeregt hat, reizt mich überhaupt nicht mehr. ....	3

### Sozialer Rückzug

Ich habe das Interesse an anderen Menschen nicht verloren. ....	0
Ich bin jetzt weniger an anderen Menschen interessiert als sonst. ....	1
Ich habe das Interesse an anderen Menschen fast ganz verloren und empfinde kaum etwas für sie. ....	2
Ich habe kein Interesse mehr an anderen Menschen, sie sind mir vollkommen gleichgültig. ....	3

### Unentschlossenheit

Ich treffe Entscheidungen wie sonst auch. ....	0
Ich bin meiner selbst weniger sicher und versuche, Entscheidungen vor mir her zu schieben. ....	1
Ohne fremde Hilfe kann ich keine Entscheidungen mehr treffen. ....	2
Ich kann überhaupt keine Entscheidungen mehr treffen. ....	3

### Körperwahrnehmung

Ich habe nicht das Gefühl, dass ich schlechter aussehe als sonst. ....	0
Ich mache mir Sorgen darüber, dass ich alt oder unattraktiv aussehe. ....	1
Ich habe das Gefühl, dass sich an meinem Aussehen ständig etwas ändert und das macht mich unansehnlich. ....	2
Ich habe das Gefühl, dass ich hässlich und abstoßend aussehe. ....	3

### Arbeitshemmung

Ich kann genauso gut arbeiten wie sonst. ....	0
Ich muss mich besonders anstrengen, wenn ich anfangen, etwas zu tun. ....	1
Ich arbeite nicht so gut wie sonst. ....	1
Ich muss mich sehr stark überwinden, um irgendetwas zu tun. ....	2
Ich kann überhaupt nicht mehr arbeiten. ....	3

### Schlafstörungen

Ich schlafe so gut wie sonst auch. ....	0
Morgens wache ich müder auf als sonst. ....	1
Ich wache ein bis zwei Stunden früher auf als sonst und kann dann kaum mehr einschlafen. ....	2
Ich wache jeden Tag sehr früh auf und bekomme nicht mehr als fünf Stunden Schlaf. ....	3

### Müdigkeit

Ich ermüde nicht schneller als sonst. ....	0
Ich ermüde schneller als sonst. ....	1
Egal, was ich mache, ich ermüde. ....	2
Ich bin zu müde, um etwas zu tun. ....	3

### Appetitverlust

Mein Appetit ist nicht schlechter als sonst. ....	0
Mein Appetit könnte besser sein. ....	1
Mein Appetit ist jetzt viel schlechter. ....	2
Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr. ....	3

### Gewichtsverlust

In letzter Zeit habe ich, wenn überhaupt, kaum Gewicht verloren. ....	0
In letzter Zeit habe ich mehr als zwei Kilogramm abgenommen. ....	1
In letzter Zeit habe ich mehr als fünf Kilogramm abgenommen. ....	2
In letzter Zeit habe ich mehr als sieben Kilogramm abgenommen. ....	3

### Befindlichkeitsstörungen

Ich bin in Bezug auf meine Gesundheit nicht besorgter als sonst. ....	0
Schmerzen und Wehwechen, Magenbeschwerden, Verstopfung und andere unangenehme körperliche Empfindungen beunruhigen mich. ....	1
Ich bin so darüber besorgt, wie ich mich fühle und was ich fühle, dass ich kaum an etwas anderes denken kann. ....	2
Meine Befindlichkeit nimmt mich vollkommen in Anspruch. ....	3

### Libidoverlust

In Bezug auf mein sexuelles Interesse habe ich in letzter Zeit keine Veränderung bemerkt. ....	0
Ich bin weniger an Sex interessiert als sonst. ....	1
Sex interessiert mich jetzt kaum mehr. ....	2
Das Interesse an Sex habe ich vollkommen verloren. ....	3

### Buchtipp:

Dr. med. Eberhard J. Wormer

#### **Natürliche Antidepressiva**

Sanfte Wege aus dem Stimmungstief

Kompakt-Ratgeber, Mankau Verlag 2017

Klappenbroschur, farbig, 127 S., 11,5 x 16,5 cm

ISBN 978-3-86374-423-6

© Mankau Verlag GmbH, Murnau 2017