

McGILL QUALITY OF LIFE QUESTIONNAIRE Revised[®] (German Version)

Anleitung

Dieser Fragebogen besteht aus Aussagen, jeweils gefolgt von zwei gegensätzlichen Antworten. Die entsprechenden Ziffern reichen von einem Antwortextrem zum anderen.

Bitte kreisen Sie die Ziffer zwischen 0 und 10 auf der Skala ein, die für Sie am ehesten zutrifft.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Ehrliche Antworten sind für die Auswertung am meisten hilfreich.

BEISPIEL:

Ich habe Hunger:

Überhaupt nicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

- Wenn Sie auch nicht nur eine Spur hungrig sind, würden Sie die 0 einkreisen.
- Wenn Sie ein kleines bisschen hungrig sind (sie haben gerade gegessen, hätten aber noch Platz für eine Nachspeise), würden Sie die 1, 2 oder 3 einkreisen.
- Wenn Sie mäßigen Hunger haben (weil bald Essenszeit ist), würden Sie die 4, 5 oder 6 einkreisen.
- Wenn Sie sehr hungrig sind (weil Sie den ganzen Tag nichts gegessen haben), würden Sie die 7,8 oder 9 einkreisen.
- Wenn Sie extrem hungrig sind, würden Sie die 10 einkreisen.



BEGINNEN SIE HIER

Bitte beantworten Sie die Fragen so, wie Sie sich **in den letzten zwei Tagen** gefühlt haben.

TEIL A Gesamte/Globale Lebensqualität

A. Unter Berücksichtigung aller Lebensbereiche (beispielsweise körperlich, emotional, sozial, spirituell und finanziell) war meine Lebensqualität während der letzten zwei Tage (48 Stunden):

Sehr schlecht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sehr gut
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Bitte fahren Sie auf der nächsten Seite fort...

TEIL B Körperlich

1. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) waren meine körperlichen Symptome (wie zum Beispiel Schmerzen, Übelkeit, Müdigkeit und andere): *

Kein Problem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ein riesiges Problem
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------

**Falls Sie, während der letzten zwei Tage, keine körperlichen Symptome oder Probleme hatten, kreisen Sie '0 – kein Problem' ein und fahren Sie mit Aussage 2 fort.*

Bitte zählen Sie die körperlichen Symptome auf, die problematisch waren (bitte schreiben Sie deutlich):

2. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) ging es mir:

Körperlich schrecklich	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Körperlich sehr gut
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------------

3. Körperlich nicht in der Lage zu sein, die Dinge zu tun, die ich gerne machen wollte, war während der letzten zwei Tage (48 Stunden):

Kein Problem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ein riesiges Problem
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------

Bitte fahren Sie auf der nächsten Seite fort...

TEIL C Gefühle und Gedanken

4. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) war ich deprimiert:

Gar nicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

5. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) war ich nervös oder beunruhigt:

Gar nicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

6. Wie oft waren Sie während der letzten zwei Tage (48 Stunden) traurig?

Nie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	immer
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

7. Wenn ich während der letzten zwei Tage (48 Stunden) an die Zukunft dachte, hatte ich:

Keine Angst	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sehr große Angst
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------------

8. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) war mein Leben:

Absolut sinnlos und ohne Ziel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sehr sinnvoll und zielgerichtet
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

9. Wenn ich über mein ganzes Leben nachdenke, habe ich bezüglich der Erreichung meiner Lebensziele:

Keinerlei Fortschritte gemacht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sie vollständig erreicht
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------------------------

Bitte fahren Sie auf der nächsten Seite fort...

10. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) war das Ausmaß an Kontrolle, das ich über mein Leben hatte:

Kein Problem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ein riesiges Problem
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------

11. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) war ich mit mir als Mensch zufrieden:

Stimmt gar nicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Stimmt völlig
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

TEIL D Sozial

12. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) war die Kommunikation mit den Menschen, die mir nahe stehen:

schwierig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sehr einfach
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------------

13. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) waren meine Beziehungen zu den Menschen, die mir nahe stehen:

Distanzierter als ich es möchte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sehr eng
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

14. Während der letzten zwei Tage (48 Stunden) fühlte ich mich unterstützt:

Gar nicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Voll und ganz
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

Vielen Dank!