

# Alltagsbelastungsfragebogen

## ABF

© Kosarz, Hrabal und Traue, Universität Ulm  
(Kosarz, Hrabal & Traue, 1997)

Nachfolgend finden Sie eine Aufzählung von möglichen alltäglichen Situationen und daneben eine Skala, auf der Sie einschätzen können, wie sehr Sie dieses Ereignis belastet hat. Mit diesem Fragebogen soll herausgefunden werden, wie sehr Sie heute unter Stress standen. Am besten füllen Sie den Stressfragebogen am Abend vor dem Zubettgehen aus. Bitte lassen Sie kein Ereignis aus.

Die angegebenen Werte haben folgende Bedeutung:

- 0: Das Ereignis ist nicht aufgetreten
- 1: Das Ereignis ist aufgetreten, hat Sie aber nicht belastet
- 2: Das Ereignis hat Sie sehr wenig belastet
- 3: Das Ereignis hat Sie ein wenig belastet
- 4: Das Ereignis hat Sie mäßig belastet
- 5: Das Ereignis hat Sie stark belastet
- 6: Das Ereignis hat Sie sehr stark belastet
- 7: Das Ereignis war unerträglich

## Alltagsbelastungsfragebogen

1. Ich habe eine Aufgabe nicht gut bewältigt. 0 1 2 3 4 5 6 7
2. Wegen anderer Personen habe ich schlechte Leistungen erbracht. 0 1 2 3 4 5 6 7
3. Ich dachte an meine unerledigten Arbeiten. 0 1 2 3 4 5 6 7
4. Ich musste hetzen, um einen Termin einzuhalten. 0 1 2 3 4 5 6 7
5. Ich wurde bei einer Aufgabe oder Arbeit gestört. 0 1 2 3 4 5 6 7
6. Jemand hat meine schon erledigte Arbeit mies gemacht. 0 1 2 3 4 5 6 7
7. Ich musste etwas machen, was ich nicht richtig konnte. 0 1 2 3 4 5 6 7
8. Ich konnte eine Aufgabe nicht zu Ende führen. 0 1 2 3 4 5 6 7
9. Ich war durcheinander. 0 1 2 3 4 5 6 7
10. Ich wurde kritisiert oder beschimpft. 0 1 2 3 4 5 6 7
11. Man hat mich nicht beachtet. 0 1 2 3 4 5 6 7
12. Ich musste öffentlich sprechen bzw. etwas vormachen. 0 1 2 3 4 5 6 7
13. Ich wurde unfreundlich bedient. 0 1 2 3 4 5 6 7
14. Man hat mich beim Sprechen unterbrochen. 0 1 2 3 4 5 6 7
15. Obwohl ich nicht wollte, musste ich mit Leuten zusammen sein. 0 1 2 3 4 5 6 7
16. Jemand hat ein Versprechen gebrochen/mich versetzt. 0 1 2 3 4 5 6 7
17. Ich stand in Konkurrenz zu jemandem. 0 1 2 3 4 5 6 7
18. Ich wurde angestarrt. 0 1 2 3 4 5 6 7
19. Jemand, an dem mir liegt, hat nichts von sich hören lassen. 0 1 2 3 4 5 6 7
20. Ich bin herumgeschubst worden. 0 1 2 3 4 5 6 7
21. Ich wurde missverstanden. 0 1 2 3 4 5 6 7
22. Man machte mich verlegen. 0 1 2 3 4 5 6 7
23. Mein Schlaf wurde gestört. 0 1 2 3 4 5 6 7
24. Ich habe etwas vergessen. 0 1 2 3 4 5 6 7
25. Ich hatte Angst vor Krankheit oder Schwangerschaft. 0 1 2 3 4 5 6 7
26. Mir ging es körperlich nicht gut bzw. ich war krank. 0 1 2 3 4 5 6 7
27. Jemand hat sich etwas ausgeliehen, ohne mich zu fragen. 0 1 2 3 4 5 6 7
28. Mir ist etwas kaputt gemacht worden. 0 1 2 3 4 5 6 7
29. Ich hatte einen kleinen Unfall (mir ist etwas zerbrochen, ein Kleidungsstück wurde zerrissen etc.). 0 1 2 3 4 5 6 7
30. Ich dachte an die Zukunft. 0 1 2 3 4 5 6 7
31. Lebensmittel oder Gegenstände meines persönlichen Bedarfs sind mir ausgegangen. 0 1 2 3 4 5 6 7
32. Ich hatte Streit mit meinem Partner/meiner Partnerin oder meinem Freund/meiner Freundin. 0 1 2 3 4 5 6 7
33. Ich hatte mit jemand anderem Streit. 0 1 2 3 4 5 6 7
34. Ich musste länger warten, als ich wollte. 0 1 2 3 4 5 6 7
35. Ich wurde beim Nachdenken oder Entspannen gestört. 0 1 2 3 4 5 6 7
36. Jemand hat sich vorgedrängt. 0 1 2 3 4 5 6 7
37. Ich war beim Sport/Spiel schlecht. 0 1 2 3 4 5 6 7
38. Ich habe etwas getan, was ich eigentlich nicht wollte. 0 1 2 3 4 5 6 7
39. Ich konnte nicht alles erledigen, was ich mir vorgenommen hatte. 0 1 2 3 4 5 6 7
40. Ich hatte mit dem Auto Probleme. 0 1 2 3 4 5 6 7

## Alltagsbelastungsfragebogen

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 41. Der Verkehr hat mich nervös gemacht.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 42. Ich hatte finanzielle Sorgen.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 43. In einem Geschäft fand ich nicht das, was ich wollte.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 44. Ich habe etwas verlegt.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 45. Das Wetter war schlecht.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 46. Ich hatte unerwartete Ausgaben (Bußgeld, Strafmandat).  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 47. Ich war mit einer Autoritätsperson konfrontiert.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 48. Ich erhielt eine schlechte Nachricht.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 49. Ich war um mein Äußeres besorgt.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 50. Ich war einer bedrohlichen Situation ausgesetzt.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 51. Ich habe mich über eine Fernsehsendung, einen Film, ein Buch geärgert.                              | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 52. Ich war schlecht gelaunt, weil ich gestört wurde (jemand hat nicht angeklopft, war unhöflich usw.). | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 53. Ich habe etwas nicht verstanden.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 54. Ich habe mir Sorgen um jemanden gemacht.  | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 55. Ich konnte gerade noch einer Gefahr ausweichen.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 56. Ich habe eine schlechte Angewohnheit unterlassen (auf Nägel beißen, zu viel essen, Rauchen).        | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 57. Ich hatte mit meinen Kindern Ärger.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 58. Ich kam zur Arbeit/zur einer Verabredung zu spät.   | 0 1 2 3 4 5 6 7 |

### **Welche anderen unangenehmen Ereignisse sind heute aufgetreten?**

59.  
60.

### **61. Hatten Sie heute ein besonders angenehmes Erlebnis? Wenn ja, welches?**

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!