

Hoeveel heeft u gepiekerd de afgelopen week?

Geef voor elk van de volgende vragen aan hoe kenmerkend de betreffende uitspraak voor u is, door het juiste nummer te omcirkelen. Het gaat over de **afgelopen week**.

	Nooit	Bijna nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel Vaak	Bijna Altijd
1. Toen ik geen tijd had om alles te doen, maakte ik mij daar geen zorgen over.	6	5	4	3	2	1	0
2. Mijn zorgen overweldigden mij.	0	1	2	3	4	5	6
3. Ik had niet de neiging om mij ergens zorgen over te maken.	6	5	4	3	2	1	0
4. Veel situaties waren voor mij een aanleiding om mij zorgen te maken.	0	1	2	3	4	5	6
5. Ik wist dat ik mij geen zorgen moest maken over dingen, maar ik kon er gewoon niks aan doen.	0	1	2	3	4	5	6
6. Toen ik onder druk stond, piekerde ik veel.	0	1	2	3	4	5	6
7. Ik was altijd wel ergens over aan het piekeren.	0	1	2	3	4	5	6
8. Ik kon zorgelijke gedachten gemakkelijk van mij afzetten.	6	5	4	3	2	1	0
9. Zodra ik iets af had, begon ik mij al zorgen te maken over al het andere dat ik nog moest doen.	0	1	2	3	4	5	6
10. Ik heb me over niets zorgen gemaakt.	0	1	2	3	4	5	6
11. Toen ik ergens niks meer aan kon doen, piekerde ik er ook niet over.	6	5	4	3	2	1	0
12. Ik merkte dat ik me zorgen maakte over dingen.	0	1	2	3	4	5	6
13. Toen ik eenmaal begonnen was met piekeren, kon ik er ook niet meer mee ophouden.	0	1	2	3	4	5	6
14. Ik maakte me voortdurend zorgen.	0	1	2	3	4	5	6
15. Ik maakte me zorgen over dingen die ik nog moest doen, totdat ze (allemaal) af waren.	0	1	2	3	4	5	6
TOTAAL							

TOTAALSCORE AFGELOPEN WEEK =