

PANAS+

Bitte kreuzen Sie an, wie stark Sie sich im Moment in Bezug auf jedes der folgenden Gefühle fühlen/Please indicate how strongly you are currently feeling each of the following emotions:

Gefühl / Feeling	Sehr wenig oder gar nicht/ very slightly or not at all	Ein wenig/ a little	Mäßig/ moderately	Ziemlich stark/ quite a bit	Äußerst stark/ extremely
gereizt / irritable					
verärgert / annoyed					
gestresst / stressed					
enttäuscht / disappointed					
hilflos / helpless					
entmutigt / discouraged					