

Fragebogen über Ermüdungserscheinungen (FAS)

Die folgenden zehn Aussagen betreffen Ihr normales Befinden. Bitte umkreisen Sie die Antwort, die am besten zu Ihnen passt. Beantworten Sie bitte jede Frage, auch wenn Sie momentan keine Beschwerden haben. Sie können pro Aussage zwischen 5 Antwortmöglichkeiten wählen, variierend von 'niemals' bis 'immer'.

- 1. **niemals**
- 2. **manchmal** (d.h. monatlich oder weniger)
- 3. **regelmäßig** (d.h. ein paar Mal pro Monat)
- 4. **oft** (d.h. wöchentlich)
- 5. **immer** (d.h. täglich)

	niemals	manchmal	regelmäßig	oft	immer
1. Ich leide unter Ermüdungserscheinungen.					
2. Ich bin schnell müde.					
3. Ich finde, dass ich an einem Tag wenig mache					
4. Ich habe genug Energie für den Alltag.					
5. Körperlich fühle ich mich erschöpft.					
6. Es fällt mir schwer Sachen anzufangen.					
7. Es fällt mir schwer klar zu denken.					
8. Ich habe keine Lust etwas zu unternehmen.					
9. Ich fühle mich geistig erschöpft.					
10. Wenn ich mit etwas beschäftigt bin, kann ich mich gut darauf konzentrieren.					

