

Please cite as: Scholten, S., Lavallee, K., Velten, J., Zhang, X.-C., & Margraf, J. (2020). The Brief Daily Stressors Screening Tool: An introduction and evaluation, *Stress & Health*.

A: German version of the Brief Daily Stressors Screening Tool

Alltägliche Belastungen

Es gibt im Alltag gelegentlich kleinere und größere Herausforderungen, die ständig wiederkehren können, an die man sich manchmal nicht gewöhnen kann und die mehr oder weniger belastend sein können. Bitte kreuzen Sie an, ob und wie stark Sie durch die folgenden Ärgernisse oder Unannehmlichkeiten **in den vergangenen 12 Monaten** belastet waren.

<i>Meine Belastung durch:</i>		Gar nicht				Sehr stark
1	Schwierigkeiten mit sozialen Verpflichtungen (z.B. Vereine, Organisationen)	0	1	2	3	4
2	Schwierigkeiten mit familiären Verpflichtungen (z.B. Haushalt, Pflegeleistungen, Kindererziehung, Schule)	0	1	2	3	4
3	Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, chronische Leiden)	0	1	2	3	4
4	Finanzielle Einschränkungen (z.B. niedriges Einkommen, Ratenzahlungen)	0	1	2	3	4
5	Unzufriedenheit mit dem Studium/der Arbeit (z.B. Prüfungen, Unterforderung, Überforderung)	0	1	2	3	4
6	Schwierigkeiten mit (Neben-) Tätigkeiten (z.B. Vereinbarkeit mit dem Studium, hohe Verantwortung, Lärmbelästigung)	0	1	2	3	4
7	Unzufriedenheit mit Wohnsituation (z.B. Lärm, zu kleine Wohnung)	0	1	2	3	4
Häufige Unstimmigkeiten, Auseinandersetzungen, Spannungen mit:						
8	Nahestehenden Personen (z.B. Familie, im Haushalt, Freunde, Partner/Partnerin)	0	1	2	3	4
9	Anderen Personen (z.B. Kollegen, Kommilitonen/innen, Nachbarn, Mietern, Vermietern)	0	1	2	3	4
10	Sonstige Belastungen, die bisher noch nicht erwähnt wurden	0	1	2	3	4