Brief Social Rhythm Scale

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihren Lebensrhythmus. Sie finden eine Reihe von Aussagen über unterschiedliche Alltagsaktivitäten. Bitte kreuzen Sie an, wie regelmäßig Sie diesen Aktivitäten nachgehen. Beachten Sie bitte, dass es dabei nicht darum geht, wie häufig oder selten Sie etwas tun, sondern wie regelmäßig.

		1 = sehr regelmäßig	**2**	**3**	**4**	**5**	**6 = sehr unregelmäßig**
1	Zu Bett gehen montags bis freitags.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Zu Bett gehen am Wochenende.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Aufstehen montags bis freitags.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Aufstehen am Wochenende.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Treffen mit anderen Leuten in Studium bzw. Arbeit montags bis freitags.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Treffen mit anderen Leuten in Studium bzw. Arbeit am Wochenende.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Treffen mit anderen Leuten in der Freizeit montags bis freitags.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Treffen mit anderen Leuten in der Freizeit am Wochenende.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Mahlzeiten einnehmen montags bis freitags.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Mahlzeiten einnehmen am Wochenende.	☐	☐	☐	☐	☐	☐