BREAST-Q™

Bitte beantworten Sie möglichst alle Fragen und kreuzen Sie an, welche Antworten nach Ihrem Ermessen auf Sie zutreffen.

Wenn Sie an Ihren Brustbereich denken, wie oft fühlten Sie sich in der letzten Woche:

	Niemals	Selten	Manchmal	Meistens	Immer
a. Selbstsicher, wenn Sie mit anderen Menschen zusammen waren?	1	2	3	4	5
b. Emotional dazu in der Lage die Dinge zu tun, die Sie tun möchten?	1	2	3	4	5
c. Emotional gesund?	1	2	3	4	5
d. Gleichwertig mit anderen Frauen?	1	2	3	4	5
e. Selbstbewusst?	1	2	3	4	5
f. Weiblich in Ihrer Kleidung?	1	2	3	4	5
g. In der Lage Ihren Körper zu akzeptieren?	1	2	3	4	5
h. Normal?	1	2	3	4	5
i. Wie andere Frauen?	1	2	3	4	5
j. Attraktiv?	1	2	3	4	5

Bezogen auf Ihre Sexualität, wie oft fühlen Sie sich generell:

	Niemals	Selten	Manchmal	Meistens	Immer
a. Sexuell attraktiv, wenn Sie <u>bekleidet</u> sind?	1	2	3	4	5
b. Wohl/entspannt während Sie sexuell aktiv sind?	1	2	3	4	5
c. Sexuell selbstsicher?	1	2	3	4	5
d. Zufrieden mit Ihrem Sexualleben?	1	2	3	4	5
e. Sexuell selbstsicher über das Aussehen Ihrer <u>unbedeckten</u> Brust?	1	2	3	4	5
f. Sexuell attraktiv, wenn Sie <u>unbekleidet</u> sind?	1	2	3	4	5

Wenn Sie an Ihren Brustbereich denken, wie zufrieden oder unzufrieden waren Sie in der letzten Woche mit dem Folgenden:

	Sehr unzufrieden	Eher unzufrieden	Eher zufrieden	Sehr zufrieden
a. Wie Sie <u>bekleidet</u> im Spiegel aussehen?	1	2	3	4
b. Wie bequem Ihre BHs sitzen?	1	2	3	4
c. Enganliegende Kleidung tragen zu können?	1	2	3	4
d. Wie Sie <u>unbekleidet</u> im Spiegel aussehen?	1	2	3	4

Wie oft hatten Sie in der letzten Woche:

	Niemals	Manchmal	Immer
a. Schmerzen in der Brustmuskulatur?	1	2	3
b. Schwierigkeiten beim Heben oder Bewegen der Arme?	1	2	3
c. Schlafstörungen aufgrund von Beschwerden in der Brust?	1	2	3
d. Ein Spannungsgefühl in der Brust?	1	2	3
e. Ein Ziehen in der Brust?	1	2	3
f. Ein unangenehmes Gefühl in der Brust?	1	2	3
g. Eine erhöhte Empfindlichkeit der Brust?	1	2	3
h. Stechende Schmerzen in der Brust?	1	2	3
i. Ein schmerzhaftes Gefühl in der Brust?	1	2	3
j. Ein pochendes Gefühl in der Brust?	1	2	3