

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE DER UNIVERSITÄT WÜRZBURG
Lehrstuhl für Psychologie I (Biologische und Klinische Psychologie)
Prof. Dr. Paul Pauli

Prof. Dr. P. Pauli · Universität Würzburg · Marcusstr. 9-11 · 97070 Würzburg

Klinikum Bad Bocklet

Frankenstr. 36
97708 Bad Bocklet

PD Dr. med. Friedel
Dr. med. Süß
Dr. med. Kosmützky

Bettina Arnold

Dipl.-Psych., Psychol. Psychoth. u. Verhaltenstherapeutin (AVM)

Dr. Antje Geier

Dipl.-Psych.

Marcusstrasse 9 - 11

D-97070 Würzburg

Tel.: +49-(0)931/312843

Sekr.: +49-(0)931/312842

Fax: +49-(0)931/312733

E-Mail: pauli@psychologie.uni-wuerzburg.de

Aufklärungstext

zur Studie

**„Experimentelle Untersuchung über die Wirkung von Emotionen auf die
Schmerzwahrnehmung“
(Studie „Emotionen und Druckschmerzwahrnehmung“)**

Sehr geehrte/r Patient/in, sehr geehrte/r Mitarbeiter/in des Klinikums,

vielen Dank für Ihre Bereitschaft, an unserer Studie teilzunehmen.

Die Studie untersucht die Wirkung von Bildern mit unterschiedlichem emotionalem Inhalt auf Ihr Schmerzempfinden. Sie werden aus der Teilnahme keinen unmittelbaren Nutzen für sich ziehen können. Wir hoffen jedoch, dass die Ergebnisse zur Aufklärung der Beziehung zwischen unterschiedlichen Emotionen und Schmerz beitragen, was für Schmerzpatienten sehr wichtig sein könnte.

Es wird untersucht, inwiefern die persönliche Schmerzempfindung von verschiedenen visuellen Stimuli beeinflusst wird. Dazu sollen Sie zunächst einige Fragebögen ausfüllen, in denen wichtige Daten bezüglich Ihrer Person festgehalten werden. Während der Untersuchung werden Sie dann auf einem Computerbildschirm Bilder sehen, die von „sehr unangenehm“ bis „sehr angenehm“ variieren. Während der Betrachtung der Bilder wird über einen kleinen Stempel ein konstanter Druck auf Ihren Finger ausgeübt. Der andauernde Druck kann auch Schmerzempfindungen auslösen, deren Stärke Sie durch einen Schieberegler angeben sollen. Wenn Sie den Schmerz nicht mehr aushalten, so schieben Sie den Regler ganz nach oben, der Druck hört dann sofort auf.

Damit Sie sich den Untersuchungsablauf vorstellen können, zeigen wir Ihnen zu Beginn einige Beispielbilder, und auch die Methode der Schmerzapplikation wird nochmals ausführlich erklärt. Die Druckreize sind vollkommen ungefährlich, können aber schmerzhaft sein. Insgesamt wird die Untersuchung ungefähr 20-30 Minuten dauern.

Ein Teil der dargebotenen Bilder sowie der mechanische Druck auf den Finger könnten bei Ihnen unangenehme Empfindungen hervorrufen, die aber normalerweise nur von kurzer Dauer sind. Sollten Sie während der Untersuchung Beschwerden oder unangenehme Empfindungen haben, so sagen Sie es bitte sofort dem Versuchsleiter.

Die Teilnahme an der Untersuchung ist völlig freiwillig. Sie können jederzeit - ohne Angabe von Gründen - die Teilnahme abbrechen. Dadurch entstehen Ihnen keinerlei persönliche Nachteile.

Alle Daten dienen ausschließlich Forschungszwecken, werden vertraulich behandelt und ohne Namensgebung für unbestimmte Zeit unter einer Codenummer abgespeichert.

Einverständniserklärung

Ich bin darüber informiert worden, dass ich jederzeit aus der Untersuchung ausscheiden kann, ohne dass mir persönliche Nachteile entstehen.

Bad Bocklet, _____ Datum _____ Unterschrift _____

Name und Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Unterschrift des Versuchsleiters: _____

Heutiges Datum: _____ Vp-Nr.: _____ Geschlecht: m / w Versuchsbedingung _____

STAI-State

Anleitung: Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen, mit denen man sich selbst beschreiben kann. Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie Sie sich jetzt , d. h. in diesem Augenblick fühlen. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung die Zahl unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und denken sie daran, diejenige Antwort auszuwählen, die Ihren augenblicklichen Gefühlszustand am besten beschreibt.	<i>Überhaupt nicht</i>	<i>Ein wenig</i>	<i>ziemlich</i>	<i>sehr</i>
1. Ich bin ruhig	1	2	3	4
2. Ich fühle mich geborgen	1	2	3	4
3. Ich fühle mich angespannt	1	2	3	4
4. Ich bin bekümmert	1	2	3	4
5. Ich bin gelöst	1	2	3	4
6. Ich bin aufgeregt	1	2	3	4
7. Ich bin besorgt, dass etwas schief gehen könnte	1	2	3	4
8. Ich fühle mich ausgeruht	1	2	3	4
9. Ich bin beunruhigt	1	2	3	4
10. Ich fühle mich wohl	1	2	3	4
11. Ich fühle mich selbstsicher	1	2	3	4
12. Ich bin nervös	1	2	3	4
13. Ich bin zappelig	1	2	3	4
14. Ich bin verkrampft	1	2	3	4
15. Ich bin entspannt	1	2	3	4
16. Ich bin zufrieden	1	2	3	4
17. Ich bin besorgt	1	2	3	4
18. Ich bin überreizt	1	2	3	4
19. Ich bin froh	1	2	3	4
20. Ich bin vergnügt	1	2	3	4

Heutiges Datum: _____ Vp-Nr.: _____ Geschlecht: m / w Versuchsbedingung _____

ADS-L

Bitte kreuzen Sie bei folgenden Aussagen die Antwort an, die Ihrem Befinden während der letzten Woche am besten entspricht / entsprochen hat.

Anworten: 0 selten oder überhaupt nicht (weniger als 1 Tag)
 1 manchmal (1 bis 2 Tage lang)
 2 öfters (3 bis 4 Tage lang)
 3 meistens, die ganze Zeit (5 bis 7 Tage lang)

	Während der letzten Woche...	selten 0	manchmal 1	öfters 2	meistens 3
1	haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen				
2	hatte ich kaum Appetit				
3	konnte ich meine trübsinnige Laune nicht loswerden, obwohl mich meine Freunde/Familie versuchten, aufzumuntern				
4	kam ich mir genauso gut vor wie andere				
5	hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren				
6	war ich deprimiert/niedergeschlagen				
7	war alles anstrengend für mich				
8	dachte ich voller Hoffnung an die Zukunft				
9	dachte ich, mein Leben ist ein einziger Fehlschlag				
10	hatte ich Angst				
11	habe ich schlecht geschlafen				
12	war ich fröhlich gestimmt				
13	habe ich weniger als sonst geredet				
14	fühlte ich mich einsam				
15	waren die Leute unfreundlich zu mir				
16	habe ich das Leben genossen				
17	musste ich weinen				
18	war ich traurig				
19	hatte ich das Gefühl, dass mich die Leute nicht leiden können				
20	konnte ich mich zu nichts aufraffen				

PANAS

Dieser Fragebogen enthält eine Reihe von Wörtern, die unterschiedliche Gefühle und Empfindungen beschreiben. Lesen Sie jedes Wort und tragen Sie dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität ein. Sie haben die Möglichkeit, zwischen fünf Abstufungen zu wählen:

1. ganz wenig oder gar nicht 2. ein bißchen 3. einigermaßen 4. erheblich 5. äußerst

Geben Sie bitte an, wie Sie sich im Moment fühlen.

	ganz wenig oder gar nicht	ein bißchen	einiger- maßen	erheblich	äußerst
aktiv	O	O	O	O	O
bekümmert	O	O	O	O	O
interessiert	O	O	O	O	O
freudig erregt	O	O	O	O	O
verärgert	O	O	O	O	O
stark	O	O	O	O	O
schuldig	O	O	O	O	O
erschrocken	O	O	O	O	O
feindselig	O	O	O	O	O
angeregt	O	O	O	O	O
stolz	O	O	O	O	O
gereizt	O	O	O	O	O
begeistert	O	O	O	O	O
beschämt	O	O	O	O	O
wach	O	O	O	O	O
nervös	O	O	O	O	O
entschlossen	O	O	O	O	O
aufmerksam	O	O	O	O	O
durcheinander	O	O	O	O	O
ängstlich	O	O	O	O	O

Heutiges Datum: _____ Vp-Nr.: _____ Geschlecht: m / w Versuchsbedingung _____

BIOGRAPHISCHE ANGABEN

Für statistische Zwecke bitten wir Sie um folgende Angaben.
Sie können sich darauf verlassen, dass diese streng vertraulich bleiben.

1. Wohnort:

2. Alter:

3. Gewicht (ungefähr): kg

4. Größe (ungefähr): cm

Kreuzen Sie im folgenden jeweils das für Sie Zutreffende an.

5. Geschlecht: männlich
weiblich

6. Familienstand: ledig
verheiratet
in Lebensgemeinschaft lebend
geschieden
getrennt lebend
verwitwet

7. Schulabschluss: Volks-/Hauptschulabschluss
Mittlere Reife
Fachabitur
Abitur
Fachhochschulabschluss
Hochschulabschluss

8. Berufsstand: berufstätig
pensioniert / berentet
arbeitslos

9. Studienfach: Semesterzahl:

10. Gelernter Beruf (bitte genau angeben):

11. Ist Ihre Muttersprache deutsch? ja
nein

12. Händigkeit: rechts / links

13: Raucher: ja / nein Zigaretten/Tag: Letzte Zigarette vor: Stunden

14: Letzter Koffeinkonsum (oder Tee) vor: Stunden

15. Schmerzmitteleinnahme in den letzten 24 Stunden: ja / nein

Heutiges Datum: _____ Vp-Nr.: _____ Geschlecht: m / w Versuchsbedingung _____

Edinburgh Handedness Inventory

Bitte geben Sie an, welche Hand Sie bei den folgenden Aktivitäten bevorzugen, indem Sie in die entsprechende Spalte ein Kreuz machen.

Wo die Handbevorzugung so groß ist, dass Sie nie versuchen würden, die andere Hand zu benutzen, setzen Sie bitte 2 Kreuze.

Falls Sie sich wirklich nicht schlüssig sind, machen Sie ein Kreuz in beide Spalten.

Einige Aktivitäten erfordern beide Hände. In diesem Fall ist der Teil der Aufgabe, für den die Bevorzugung gewünscht ist, in Klammern gesetzt.

Bitte versuchen Sie alle Fragen zu beantworten, nur wenn Sie keinerlei Erfahrung mit dem Objekt oder der Aufgabe haben, lassen Sie die Spalte frei.

	L	R
1. Schreiben		
2. Zeichnen		
3. Werfen		
4. Schere		
5. Zahnbürste		
6. Messer (ohne Gabel, z. B. Zwiebel schneiden)		
7. Löffel		
8. Besen (obere Hand)		
9. Zündholz anzünden (Zündholz)		
10. Schachtel öffnen (Deckel)		
i. Mit welchem Fuß treten Sie bevorzugt einen Gegenstand?		
ii. Welches Auge benutzen Sie, wenn Sie nur eines benutzen?		

Zusatzfrage:

Gibt es in Ihrer Familie (Eltern, Geschwister) Linkshänder? _____

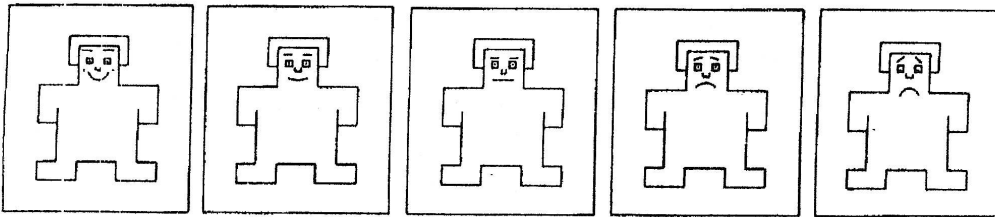
Heutiges Datum: _____ Vp-Nr.: _____ Geschlecht: m / w Versuchsbedingung _____

Fragebogen zur Bildbeurteilung Instruktion SAM

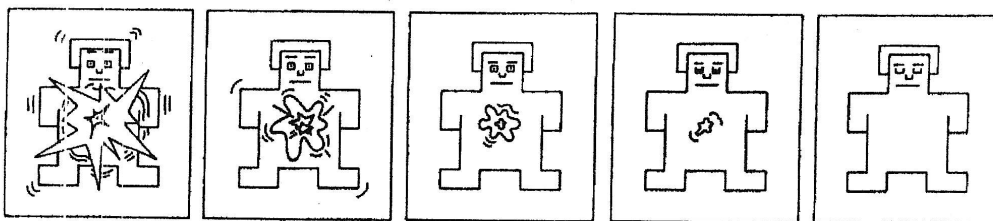
Ihre Aufgabe ist es, jedes Mal, wenn Sie dazu aufgefordert werden, das SAM-Männchen anzukreuzen, das am besten wiedergibt, wie Sie die zuvor gesehenen Bilder empfunden haben.

Damit Sie Ihre Beurteilungen möglichst genau wiedergeben können, gibt es auch die Möglichkeit den Zwischenraum zwischen den SAM-Männchen anzukreuzen. Kreuzen Sie also bitte immer bei beiden Bildreihen die Stelle an, die Ihre Empfindung am besten wiedergibt.

Die erste Reihe bezieht sich dabei darauf, wie angenehm / unangenehm die Bilder des letzten Blocks für Sie persönlich waren. Sie reicht von **sehr angenehm (linkes Männchen)** bis **sehr unangenehm (rechtes Männchen)**. Das mittlere Männchen entspricht einer neutralen, weder positiven noch negativen Bewertung.



Die zweite Reihe bezieht sich auf die Erregung, die die Bilder des letzten Blocks bei Ihnen ausgelöst haben. Sie reicht von **sehr aufgeregt (linkes Männchen)** bis **ruhig und entspannt (rechtes Männchen)**. Das mittlere Männchen entspricht einer mittleren Erregung.



Als drittes sollen Sie beurteilen, wie stark die Bilder für Sie mit Schmerz assoziiert waren. Die Skala reicht von **1 (nicht mit Schmerz assoziiert)** bis **9 (sehr stark mit Schmerz assoziiert)**. Kreuzen Sie bitte die Zahl an, die Ihre Empfindung am besten wiedergibt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

FSS

Name: _____

Datum: _____

Wir führen ständig ein inneres Zwiegespräch mit uns selbst. Beispielsweise ermuntern wir uns, bestimmte Dinge zu tun; wir tadeln uns, wenn wir Fehler gemacht haben; oder wir loben uns für unsere Leistungen. Auch wenn wir Schmerzen haben, gehen uns bestimmte Gedanken durch den Kopf - andere, als wenn es uns gut geht. Im folgenden finden Sie typische Gedanken von Menschen, die Schmerzen haben.

Bitte lesen Sie jede der folgenden Feststellungen durch und geben Sie an, wie häufig Ihnen dieser Gedanke durch den Kopf geht, wenn Sie Schmerzen haben. Machen Sie bitte ein Kreuz in das zutreffende Feld der nachstehenden Skala, die von 0 (fast nie) bis 5 (fast immer) geht.

Das denke ich...

	fast nie							fast immer	
	0	1	2	3	4	5	4	5	
1. Wenn ich ruhig bleibe und mich entspanne, geht es mir besser	0	1	2	3	4	5			
2. Diese Schmerzen halte ich nicht mehr aus.	0	1	2	3	4	5			
3. Ich kann gegen meine Schmerzen selbst etwas tun.	0	1	2	3	4	5			
4. Egal was ich tue, ich kann doch nichts ändern an meinen Schmerzen.	0	1	2	3	4	5			
5. Ich muss mich jetzt entspannen.	0	1	2	3	4	5			
6. Ich werde schon damit fertig.	0	1	2	3	4	5			
7. Ich muss schnell ein Schmerzmittel nehmen	0	1	2	3	4	5			
8. Es wird bald wieder besser werden.	0	1	2	3	4	5			
9. Das hört ja nie mehr auf.	0	1	2	3	4	5			
10. Ich bin ein hoffnungsloser Fall.	0	1	2	3	4	5			
11. Es gibt noch schlimmere Dinge als meine Schmerzen	0	1	2	3	4	5			
12. Ich schaffe das schon.	0	1	2	3	4	5			
13. Wann wird es wieder schlimmer werden?	0	1	2	3	4	5			
14. Die Schmerzen machen mich fertig.	0	1	2	3	4	5			
15. Ich kann nicht mehr.	0	1	2	3	4	5			
16. Diese Schmerzen machen mich noch verrückt.	0	1	2	3	4	5			
17. Ablenkung hilft am besten.	0	1	2	3	4	5			
18. Ich kann mir selber helfen.	0	1	2	3	4	5			

Schmerzfragebogen (MPI-D)

Code-Nr.: _____

Datum : _____

Schmerzempfindung

SES

Patient /
Patientin: _____

Heutiges Datum: _____

Untersuchungsleiter /
Untersuchungsleiterin: _____

BEARBEITUNGSHINWEISE

Die nachfolgenden Aussagen dienen der näheren Beschreibung Ihrer *Schmerzempfindung*. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, ob die vorgegebene Empfindung für *Ihre Schmerzen* stimmt. Sie haben bei jeder Aussage 4 Antwortmöglichkeiten:

- 4 = trifft genau zu
- 3 = trifft weitgehend zu
- 2 = trifft ein wenig zu
- 1 = trifft nicht zu.

Bitte machen Sie ein Kreuz *auf die Zahl*, die für Sie am besten zutrifft. Bitte machen Sie *in jeder Zeile* ein Kreuz und lassen Sie bei der Beantwortung keine Aussage aus.

Gemeinsam mit dem Untersuchungsleiter / der Untersuchungsleiterin wird vorher festgelegt, auf welchen Zeitraum sich die Beurteilung Ihrer Schmerzen beziehen soll.

Beziehen Sie sich bei der Beurteilung:

- auf die typischen Schmerzen in der letzten Zeit, d.h. ca. in den letzten 3 Monaten
- auf die typischen Schmerzen in den letzten Tagen
- auf die Schmerzen in dem Moment, in dem Sie diesen Bogen bearbeiten

(Zutreffendes bitte ankreuzen).

TEIL A

	trifft genau zu	trifft weit- gehend zu	trifft ein wenig zu	trifft nicht zu
1. Ich empfinde meine Schmerzen als quälend	4	3	2	1
2. Ich empfinde meine Schmerzen als grausam	4	3	2	1
3. Ich empfinde meine Schmerzen als erschöpfend	4	3	2	1
4. Ich empfinde meine Schmerzen als heftig	4	3	2	1
5. Ich empfinde meine Schmerzen als mörderisch	4	3	2	1
6. Ich empfinde meine Schmerzen als elend	4	3	2	1
7. Ich empfinde meine Schmerzen als schauderhaft	4	3	2	1
8. Ich empfinde meine Schmerzen als scheußlich	4	3	2	1
9. Ich empfinde meine Schmerzen als schwer	4	3	2	1
10. Ich empfinde meine Schmerzen als entnervend	4	3	2	1
11. Ich empfinde meine Schmerzen als marternd	4	3	2	1
12. Ich empfinde meine Schmerzen als furchtbar	4	3	2	1
13. Ich empfinde meine Schmerzen als unerträglich	4	3	2	1
14. Ich empfinde meine Schmerzen als lähmend	4	3	2	1

TEIL B

15. Ich empfinde meine Schmerzen als schneidend	4	3	2	1
16. Ich empfinde meine Schmerzen als klopfend	4	3	2	1
17. Ich empfinde meine Schmerzen als brennend	4	3	2	1
18. Ich empfinde meine Schmerzen als reißend	4	3	2	1
19. Ich empfinde meine Schmerzen als pochend	4	3	2	1
20. Ich empfinde meine Schmerzen als glühend	4	3	2	1
21. Ich empfinde meine Schmerzen als stechend	4	3	2	1
22. Ich empfinde meine Schmerzen als hämmernd	4	3	2	1
23. Ich empfinde meine Schmerzen als heiß	4	3	2	1
24. Ich empfinde meine Schmerzen als durchstoßend	4	3	2	1

Bitte überprüfen Sie nochmals, ob Sie auch nichts ausgelassen haben.

ROHWERTE (nur für Auswertungszwecke)

Rohwert Teil A Rohwert Teil B Rohwerte Teilskalen: Rhyth.
(rot) (blau) Temp.
(grün)

AUSWERTUNG

Globalskalen A und B:

	ROHWERT	STANDARDWERT ALLGEMEIN		Standardwert spezifisch (fakultativ)	
		T-WERT	PROZENTRANG	T-WERT	PROZENTRANG
TEIL A		T =	%	T =	%
TEIL B		T =	%	T =	%

Referenzgruppe
für SW / spez.: _____
(Bezeichnung)

Sensorische Teilskalen (fakultativ):

	Rohw.	Stand./allg.		Stand./spez.	
		T-Wert	Prozentrang	T-Wert	Prozentrang
1 Rhyth. (rot)		T =	%	T =	%
2 L.E. (blau)		T =	%	T =	%
3 Temp. (grün)		T =	%	T =	%

Ref.gr.
für SW/spez.: _____
(Bezeichnung)

FRAGEBOGEN FKK

G. Krampen

Name / Code: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____

Höchster Schulabschluß: _____

Beruf: _____ Ihr Geschlecht: o weiblich o männlich

ANLEITUNG

Auf den folgenden Seiten werden Sie gebeten, zu einigen Aussagen Stellung zu nehmen. Sie haben dabei die Möglichkeit, jeder Aussage stark, mittel oder schwach zuzustimmen oder sie schwach, mittel oder stark abzulehnen. Markieren Sie bitte jeweils das Antwortkästchen (durch deutliches Ankreuzen), das Ihrer persönlichen Meinung am besten entspricht.

Hier ist ein **Beispiel** für die Beantwortung der Aussagen:

"Ich bin ein lebhafter Mensch."

-	-	-	-	+	++	+++
---	---	---	---	---	----	-----

Ist diese Aussage für Sie **sehr falsch**, durchkreuzen Sie bitte: ---

Ist diese Aussage für Sie **falsch**, durchkreuzen Sie bitte: --

Ist diese Aussage für Sie **eher falsch**, durchkreuzen Sie bitte: -

Ist diese Aussage für Sie **eher richtig**, durchkreuzen Sie bitte: +

Ist diese Aussage für Sie **richtig**, durchkreuzen Sie bitte: ++

Ist diese Aussage für Sie **sehr richtig**, durchkreuzen Sie bitte: +++

Bitte bearbeiten Sie **alle** Aussagen der Reihe nach, ohne eine auszulassen. Einige Aussagen haben einen ähnlichen Wortlaut oder Sinn. Bitte nehmen Sie auch zu diesen Aussagen Stellung. Es geht bei allen Aussagen um Ihre ganz persönliche Sichtweise.

© Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen.

Urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Vervielfältigungen jeglicher Art, auch einzelner Teile oder Items sowie die Speicherung auf Datenträgern oder die Wiedergabe durch optische oder akustische Medien, verboten.

Best.-Nr. 01 093 03

Im folgenden werden Sie gebeten, zu einigen Aussagen Stellung zu nehmen. Markieren Sie bitte jeweils das Antwortkästchen, das Ihrer persönlichen Meinung am besten entspricht.

Diese Aussage ist:	sehr falsch	sehr richtig
01. Es hängt hauptsächlich von mir ab, ob sich andere Menschen nach meinen Wünschen richten oder nicht.	- - -	- - -
02. Zufällige Geschehnisse bestimmen einen großen Teil meines Lebens und Alltags.	- - -	- - -
03. Ich habe das Gefühl, daß vieles von dem, was in meinem Leben passiert, von anderen Menschen abhängt.	- - -	- - -
04. Ich komme mir manchmal taten- und ideenlos vor.	- - -	- - -
05. Ob ich einen Unfall habe oder nicht, hängt alleine von mir und meinem Verhalten ab.	- - -	- - -
06. Wenn ich Pläne schmiede, bin ich mir ganz sicher, daß das Geplante auch Wirklichkeit wird.	- - -	- - -
07. Ich habe oft einfach keine Möglichkeiten, mich vor Pech zu schützen.	- - -	- - -
08. Mehrdeutige Situationen mag ich nicht, da ich nicht weiß, wie ich mich verhalten soll.	- - -	- - -
09. Wenn ich bekomme, was ich will, so spielt Glück meistens auch eine Rolle.	- - -	- - -
10. Andere Menschen verhindern oft die Verwirklichung meiner Pläne.	- - -	- - -
11. Ich kann mich am besten selbst durch mein Verhalten vor Krankheiten schützen.	- - -	- - -
12. Ich weiß oft nicht, wie ich meine Wünsche verwirklichen soll.	- - -	- - -
13. Vieles von dem, was in meinem Leben passiert, hängt vom Zufall ab.	- - -	- - -
14. Mein Leben und Alltag werden in vielen Bereichen von anderen Menschen bestimmt.	- - -	- - -
15. Ob ich einen Unfall habe oder nicht, ist vor allem Glückssache.	- - -	- - -
16. Ich kenne viele Möglichkeiten, mich vor Erkrankungen zu schützen.	- - -	- - -

	Diese Aussage ist:	sehr falsch	sehr richtig				
17.	Ich habe nur geringe Möglichkeiten, meine Interessen gegen andere Leute durchzusetzen.	- - -	- -	-	+	++	+++
18.	Es ist für mich nicht gut, weit im voraus zu planen, da häufig das Schicksal dazwischenkommt.	- - -	- -	-	+	++	+++
19.	Um das zu bekommen, was ich will, muß ich zu anderen Menschen freundlich und zuvorkommend sein.	- - -	- -	-	+	++	+++
20.	In unklaren oder gefährlichen Situationen weiß ich immer, was ich tun kann.	- - -	- -	-	+	++	+++
21.	Es ist reiner Zufall, wenn sich andere Menschen einmal nach meinen Wünschen richten.	- - -	- -	-	+	++	+++
22.	Mein Wohlbefinden hängt in starkem Maße vom Verhalten anderer Menschen ab.	- - -	- -	-	+	++	+++
23.	Ich kann sehr viel von dem, was in meinem Leben passiert, selbst bestimmen.	- - -	- -	-	+	++	+++
24.	Manchmal weiß ich überhaupt nicht, was ich in einer Situation machen soll.	- - -	- -	-	+	++	+++
25.	Gewöhnlich kann ich meine Interessen selbst vertreten und erreiche dabei das, was ich will.	- - -	- -	-	+	++	+++
26.	Ob ich einen Unfall habe oder nicht, hängt in starkem Maße von dem Verhalten anderer ab.	- - -	- -	-	+	++	+++
27.	Wenn ich bekomme, was ich will, so ist das immer eine Folge meiner Anstrengung und meines persönlichen Einsatzes.	- - -	- -	-	+	++	+++
28.	Auch in schwierigen Situationen fallen mir immer viele Handlungsalternativen ein.	- - -	- -	-	+	++	+++
29.	Damit meine Pläne eine Chance haben, richte ich mich beim Planen nach den Wünschen anderer Leute.	- - -	- -	-	+	++	+++
30.	Mein Lebenslauf und mein Alltag werden alleine durch mein Verhalten und meine Wünsche bestimmt.	- - -	- -	-	+	++	+++
31.	Es hängt vom Schicksal ab, ob ich krank werde oder nicht.	- - -	- -	-	+	++	+++
32.	Für die Lösung von Problemen fallen mir immer viele Möglichkeiten ein.	- - -	- -	-	+	++	+++

Überprüfen Sie bitte, ob Sie alle Fragen beantwortet haben.

Heutiges Datum: _____ Vp-Nr.: _____ Geschlecht: m / w Versuchsbedingung _____

STAI-Trait

Anleitung: Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen, mit denen man sich selbst beschreiben kann. Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie Sie sich im allgemeinen fühlen. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung die Zahl unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und denken Sie daran, diejenige Antwort auszuwählen, die am besten beschreibt, wie Sie sich im allgemeinen fühlen.	<i>Fast nie</i>	<i>Manchmal</i>	<i>Oft</i>	<i>Fast immer</i>
21. Ich bin vergnügt	1	2	3	4
22. Ich werde schnell müde	1	2	3	4
23. Mir ist zum Weinen zumute	1	2	3	4
24. Ich glaube, mir geht es schlechter als anderen Leuten	1	2	3	4
25. Ich verpasse günstige Gelegenheiten, weil ich mich nicht schnell genug entscheiden kann	1	2	3	4
26. Ich fühle mich ausgeruht	1	2	3	4
27. Ich bin ruhig und gelassen	1	2	3	4
28. Ich glaube, dass mir meine Schwierigkeiten über den Kopf wachsen	1	2	3	4
29. Ich mache mir zuviel Gedanken über unwichtige Dinge	1	2	3	4
30. Ich bin glücklich	1	2	3	4
31. Ich neige dazu, alles schwer zu nehmen	1	2	3	4
32. Mir fehlt es an Selbstvertrauen	1	2	3	4
33. Ich fühle mich geborgen	1	2	3	4
34. Ich mache mir Sorgen über mögliches Missgeschick	1	2	3	4
35. Ich fühle mich niedergeschlagen	1	2	3	4
36. Ich bin zufrieden	1	2	3	4
37. Unwichtige Gedanken gehen mir durch den Kopf und bedrücken mich	1	2	3	4
38. Enttäuschungen nehme ich so schwer, dass ich sie nicht vergessen kann	1	2	3	4
39. Ich bin ausgeglichen	1	2	3	4
40. Ich werde nervös und unruhig, wenn ich an meine derzeitigen Angelegenheiten denke	1	2	3	4

Name: _____ Geb.-Datum: _____

Heutiges Datum: _____ Geschlecht: w. / m.

SOMS-2

Anleitung: Im folgenden finden Sie eine Liste von körperlichen Beschwerden.

Bitte geben Sie an, ob Sie im Laufe der vergangenen 2 Jahre unter diesen Beschwerden über kürzere oder längere Zeit gelitten haben oder immer noch leiden.

Geben Sie nur solche Beschwerden an, für die von Ärzten keine genauen Ursachen gefunden wurden und die Ihr Wohlbefinden stark beeinträchtigt haben.

- Ich habe die Anleitung gelesen Ja Nein
- Ich habe **in den vergangenen 2 Jahren** unter folgenden Beschwerden gelitten:
- | | | | |
|---|---|--|---|
| (1) Kopf- oder Gesichtsschmerzen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (24) Herzrasen oder Herzstolpern | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (2) Schmerzen im Bauch oder in der Magengegend | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (25) Druckgefühl in der Herzgegend | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (3) Rückenschmerzen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (26) Schweißausbrüche (heiß oder kalt) | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (4) Gelenkschmerzen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (27) Hitzewallungen oder Erröten | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (5) Schmerzen in den Armen oder Beinen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (28) Atemnot (außer bei Anstrengung) | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (6) Brustschmerzen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (29) Übermäßig schnelles Ein- und Ausatmen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (7) Schmerzen im Enddarm | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (30) außergewöhnliche Müdigkeit bei leichter Anstrengung | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (8) Schmerzen beim Geschlechtsverkehr | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (31) Flecken oder Farbänderungen der Haut | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (9) Schmerzen beim Wasserlassen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | ⊗ | |
| ⊗ | | (32) Sexuelle Gleichgültigkeit | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (10) Übelkeit | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (33) Unangenehme Empfindungen im oder am Genitalbereich | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (11) Völlegefühl (sich aufgebläht fühlen) | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | ⊗ | |
| (12) Druckgefühl, Kribbeln oder Unruhe im Bauch | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (34) Koordinations- oder Gleichgewichtsstörungen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (13) Erbrechen (außerhalb einer Schwangerschaft) | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (35) Lähmung oder Muskelschwäche | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (14) Vermehrtes Aufstoßen (in der Speiseröhre) | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (36) Schwierigkeiten beim Schlucken oder Kloßgefühl | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (15) "Luftschlucken", Schluckauf oder Brennen im Brust- oder Magenbereich | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (37) Flüsterstimme oder Stimmverlust | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (16) Unverträglichkeit von verschiedenen Speisen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (38) Harnverhaltung oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (17) Appetitverlust | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (39) Sinnestäuschungen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (18) Schlechter Geschmack im Mund oder stark belegte Zunge | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (40) Verlust von Berührungs- oder Schmerzempfindungen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (19) Mundtrockenheit | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (41) Unangenehme Kribbelempfindungen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (20) Häufiger Durchfall | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (42) Sehen von Doppelbildern | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (21) Flüssigkeitsaustritt aus dem Darm | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (43) Blindheit | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (22) Häufiges Wasserlassen | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (44) Verlust des Hörvermögens | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| (23) Häufiger Stuhldrang | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> | (45) Krampfanfälle | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| | | (46) Gedächtnisverlust | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| | | (47) Bewußtlosigkeit | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |

Für Frauen:

- (48) Schmerzhaftes Regelblutungen Ja Nein
- (49) Unregelmäßige Regelblutungen Ja Nein
- (50) Übermäßige Regelblutungen Ja Nein
- (51) Erbrechen während der gesamten Schwangerschaft Ja Nein
- (52) Ungewöhnlicher oder verstärkter Ausfluß aus der Scheide Ja Nein

Für Männer:

- (53) Impotenz oder Störungen des Samenergusses Ja Nein

*Die folgenden Fragen beziehen sich auf die von Ihnen auf der Vorderseite und oben genannten Beschwerden.
Falls Sie keine Beschwerden hatten, können Sie die folgenden Fragen auslassen und mit Frage 64 weitermachen.*

- (54) Wie oft waren Sie wegen der genannten Beschwerden beim Arzt ? kein-mal 1 bis 2 x 3 bis 6 x 6 bis 12 x mehr als 12 x
- (55) Konnte der Arzt für die genannten Beschwerden eine genaue Ursache feststellen ? Ja Nein
- (56) Wenn der Arzt Ihnen sagte, daß für Ihre Beschwerden keine Ursachen zu finden seien, konnten Sie dies akzeptieren ? Ja Nein
- (57) Haben die genannten Beschwerden Ihr Wohlbefinden sehr stark beeinträchtigt ? Ja Nein
- (58) Haben die genannten Beschwerden Ihr Alltagsleben (z.B. Familie, Arbeit, Freizeitaktivitäten) stark beeinträchtigt ? Ja Nein
- (59) Nahmen Sie wegen der genannten Beschwerden Medikamente ein ? Ja Nein
- (60) Hatten Sie jemals Panikattacken, bei denen Sie furchtbare Angst bekamen und zahlreiche körperliche Beschwerden empfanden, und die nach einigen Minuten oder Stunden wieder abklangen ? Ja Nein
- (61) Traten die geschilderten Beschwerden ausschließlich während solcher Panikattacken (Angstanfällen) auf ? Ja Nein
- (62) Begannen die ersten der genannten Beschwerden bereits vor dem 30. Lebensjahr ? Ja Nein
- (63) Wie lange halten diese Beschwerden nun schon an ? unter 6 Monate 6 Monate bis 1 Jahr 1 - 2 Jahre über 2 Jahre
-
- (64) Haben Sie Angst oder sind Sie fest überzeugt, eine schwere Krankheit zu haben, ohne daß bisher von Ärzten eine ausreichende Erklärung gefunden wurde ? Ja Nein
- (65) Wenn ja, haben Sie diese Angst bzw. Überzeugung bereits seit mindestens 6 Monaten ? Ja Nein
- (66) Haben Sie Schmerzen, die Sie stark beschäftigen ? Ja Nein
- (67) Wenn ja, besteht dieses Problem bereits seit mindestens einem halben Jahr ? Ja Nein
- (68) Halten Sie bestimmte Körperteile von sich für mißgestaltet, obwohl andere Personen diese Meinung nicht teilen ? Ja Nein

Name: _____ Vorname: _____ Geschlecht: _____

Alter: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

SVF 120

W. Janke, G. Erdmann, K. W. Kallus und W. Boucsein

Im folgenden finden Sie eine Reihe von möglichen Reaktionen, die man zeigen kann, wenn man durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden ist.

Bitte lesen Sie diese nacheinander durch und entscheiden Sie jeweils, ob die angegebenen Reaktionen *Ihrer* Art zu reagieren entsprechen.

Dabei stehen Ihnen fünf Antwortmöglichkeiten zur Verfügung:

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

Bitte kreuzen Sie jeweils die Ihrer Reaktion entsprechende Zahl an.

Zum Beispiel:

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

... besuche ich nette Freunde oder Bekannte

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

In diesem Fall ist die 3 ("wahrscheinlich") angekreuzt. Das würde bedeuten, daß "nette Freunde oder Bekannte besuchen" wahrscheinlich Ihrer Art zu reagieren in den oben genannten Situationen entspricht.

Bitte lassen Sie keine Reaktion aus und wählen Sie im Zweifelsfall die Antwortmöglichkeit, die noch am ehesten für Sie zutrifft.

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- | | | | | | |
|---------|---|-----------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1) ... | versuche ich, meine Gedanken auf etwas anderes zu konzentrieren | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 2) ... | sage ich mir, laß dich nicht gehen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 3) ... | sehe ich zu, daß jemand anderes mich bei der Lösung unterstützt | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 4) ... | fühle ich mich irgendwie hilflos | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 5) ... | sage ich mir, ich habe mir nichts vorzuwerfen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 6) ... | gehe ich dem Kontakt mit anderen aus dem Weg | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 7) ... | neige ich dazu, viel mehr zu rauchen oder mit dem Rauchen (wieder) anzufangen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 8) ... | vermeide ich von nun an solche Situationen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 9) ... | frage ich mich, was ich schon wieder falsch gemacht habe | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 10) ... | sage ich mir, alles ist halb so schlimm | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 11) ... | überlege ich mein weiteres Verhalten ganz genau | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- | | | | | | |
|---------|--|-----------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 12) ... | versuche ich, meine Muskeln zu entspannen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 13) ... | tue ich mir selber ein bißchen leid | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 14) ... | neige ich dazu, die Flucht zu ergreifen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 15) ... | sage ich mir, daß ich das durchstehen werde | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 16) ... | kann ich lange Zeit an nichts anderes mehr denken | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 17) ... | werde ich schneller damit fertig als andere | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 18) ... | versuche ich, mir alle Einzelheiten der Situation klar zu machen | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 19) ... | nehme ich Beruhigungsmittel | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 20) ... | gehe ich irgendeiner anderen Beschäftigung nach | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 21) ... | frage ich jemanden um Rat, wie ich mich verhalten soll | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 22) ... | esse ich etwas Gutes | | | | |
| | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- 23) ... denke ich hinterher immer wieder darüber nach
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 24) ... denke ich, möglichst von hier weg
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 25) ... habe ich ein schlechtes Gewissen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 26) ... sage ich mir, du mußt dich zusammenreißen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 27) ... meide ich die Menschen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 28) ... versuche ich, ganz ruhig und gleichmäßig zu atmen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 29) ... entziehe ich mich in Zukunft schon bei den ersten Anzeichen solchen Situationen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 30) ... sage ich mir, Gewissensbisse brauche ich mir nicht zu machen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 31) ... sage ich mir, das wird sich mit der Zeit schon wieder einrenken
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 32) ... neige ich dazu, schnell aufzugeben
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 33) ... neige ich dazu, mit anderen Leuten aneinanderzugeraten
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- 34) ... denke ich bewußt an Gelegenheiten, bei denen ich besonders erfolgreich war
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 35) ... bin ich mit mir selbst unzufrieden
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 36) ... sehe ich mir etwas Nettes im Fernsehen an
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 37) ... denke ich, nur nicht unterkriegen lassen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 38) ... bin ich froh, daß ich nicht so empfindlich bin wie andere
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 39) ... ergreife ich Maßnahmen zur Beseitigung der Ursache
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 40) ... kommen mir Fluchtgedanken
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 41) ... beneide ich andere, denen so was nicht passiert
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 42) ... muß ich mich einfach mit jemandem aussprechen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 43) ... sage ich mir, ich kann nichts dafür
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 44) ... möchte ich am liebsten irgendetwas an die Wand werfen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- 45) ... tue ich etwas, was mich davon ablenkt
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 46) ... weiß ich nicht, wie ich gegen die Situation ankommen könnte
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 47) ... bemühe ich mich um anderweitige Erfolge
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 48) ... nehme ich mir vor, solchen Situationen in Zukunft aus dem Wege zu gehen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 49) ... schließe ich mich von meiner Umgebung ab
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 50) ... sage ich mir, die Zeit hat schon manche Träne getrocknet
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 51) ... fühle ich mich ein wenig vom Schicksal vernachlässigt
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 52) ... sage ich mir, andere würden das nicht so leicht verdauen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 53) ... neige ich dazu, mich zu betrinken
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 54) ... versuche ich, meine Erregung zu bekämpfen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 55) ... beschäftigt mich die Situation hinterher noch lange
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

56) ... sage ich mir, du darfst auf keinen Fall aufgeben

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

57) ... mache ich mir Vorwürfe

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

58) ... versuche ich, mich systematisch zu entspannen

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

59) ... wende ich mich Dingen zu, bei denen mir der Erfolg gewiß ist

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

60) ... erscheint mir alles so hoffnungslos

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

61) ... greife ich irgendwelche Leute ungerechtfertigt an

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

62) ... habe ich nur den Wunsch, dieser Situation so schnell wie möglich zu entkommen

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

63) ... bitte ich jemanden, mir behilflich zu sein

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

64) ... tue ich mir selbst etwas Gutes

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

65) ... denke ich, ich habe die Situation nicht zu verantworten

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

66) ... mache ich einen Plan, wie ich die Schwierigkeiten aus dem Weg räumen kann

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- 67) ... sage ich mir, es geht schon alles wieder in Ordnung
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 68) ... versuche ich, Haltung zu bewahren
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 69) ... denke ich, in Zukunft will ich nicht mehr in solche Situationen geraten
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 70) ... trinke ich erst mal ein Glas Bier, Wein oder Schnaps
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 71) ... sage ich mir, nur nicht entmutigen lassen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 72) ... geht mir die Situation lange Zeit nicht aus dem Kopf
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 73) ... versuche ich, mich der Situation zu entziehen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 74) ... kaufe ich mir etwas, was ich schon lange haben wollte
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 75) ... sage ich mir, es war letzten Endes mein Fehler
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 76) ... will ich niemanden sehen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 77) ... habe ich mich viel besser unter Kontrolle als andere in derselben Situation
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- 78) ... bringe ich meine guten Eigenschaften zur Geltung
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 79) ... kann ich gar nicht einsehen, warum ausgerechnet ich immer Pech haben muß
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 80) ... suche ich nach etwas, das mir Freude machen könnte
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 81) ... tue ich etwas zu meiner Entspannung
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 82) ... werde ich wütend
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 83) ... mache ich mir klar, daß ich Möglichkeiten habe, die Situation zu bewältigen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 84) ... habe ich das Bedürfnis, die Meinung von jemand anderem dazu zu hören
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 85) ... versuche ich, mein Verhalten unter Kontrolle zu halten
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 86) ... stürze ich mich in die Arbeit
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 87) ... suche ich bei mir selbst die Schuld
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
- 88) ... denke ich, morgen ist sicher alles vergessen
- | | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- | | | | | | | |
|---------|---|----------------|-----------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 89) ... | neige ich dazu, alles sinnlos zu finden | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 90) ... | nehme ich Schlafmittel ein | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 91) ... | wende ich mich aktiv der Veränderung der Situation zu | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 92) ... | möchte ich am liebsten ganz allein sein | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 93) ... | reagiere ich gereizt | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 94) ... | denke ich, mir bleibt auch nichts erspart | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 95) ... | versuche ich, in anderen Bereichen Bestätigung zu finden | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 96) ... | sage ich mir, du kannst damit fertig werden | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 97) ... | finde ich meine Ruhe immer noch schneller wieder als andere | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 98) ... | passse ich auf, daß es in Zukunft gar nicht erst zu solchen Situationen kommt | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |
| 99) ... | denke ich an etwas, was mich entspannt | 0
gar nicht | 1
kaum | 2
möglicher-
weise | 3
wahrschein-
lich | 4
sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

- | | | | | | |
|----------|--|------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 100) ... | spiele ich die Situation nachher in Gedanken immer wieder durch | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 101) ... | versuche ich, meine Aufmerksamkeit davon abzuwenden | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 102) ... | versuche ich, mit irgendjemandem über das Problem zu sprechen | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 103) ... | erfülle ich mir einen lang ersehnten Wunsch | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 104) ... | denke ich, mich trifft keine Schuld | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 105) ... | neige ich dazu, zu resignieren | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 106) ... | versuche ich mir einzureden, daß es nicht so wichtig ist | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 107) ... | sind mir andere lästig | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 108) ... | neige ich dazu, irgendwelche Medikamente zu nehmen | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 109) ... | sage ich mir, du darfst die Fassung nicht verlieren | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |
| 110) ... | werde ich hinterher die Gedanken an die Situation einfach nicht mehr los | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | gar nicht | kaum | möglicher-
weise | wahrschein-
lich | sehr wahr-
scheinlich |

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt,
innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

111) ... lenke ich mich irgendwie ab

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

112) ... werde ich ungehalten

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

113) ... nehme ich das leichter als andere in der gleichen Situation

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

114) ... schließe ich die Augen und versuche, mich zu entspannen

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

115) ... verschaffe ich mir Anerkennung auf anderen Gebieten

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

116) ... versuche ich, die Gründe, die zur Situation geführt haben, genau zu klären

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

117) ... frage ich mich, warum das gerade mir passieren mußte

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

118) ... überlege ich, wie ich von nun an solchen Situationen ausweichen kann

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

119) ... denke ich, an mir liegt es nicht, daß es dazu gekommen ist

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

120) ... möchte ich am liebsten einfach weglaufen

0	1	2	3	4
gar nicht	kaum	möglicher- weise	wahrschein- lich	sehr wahr- scheinlich

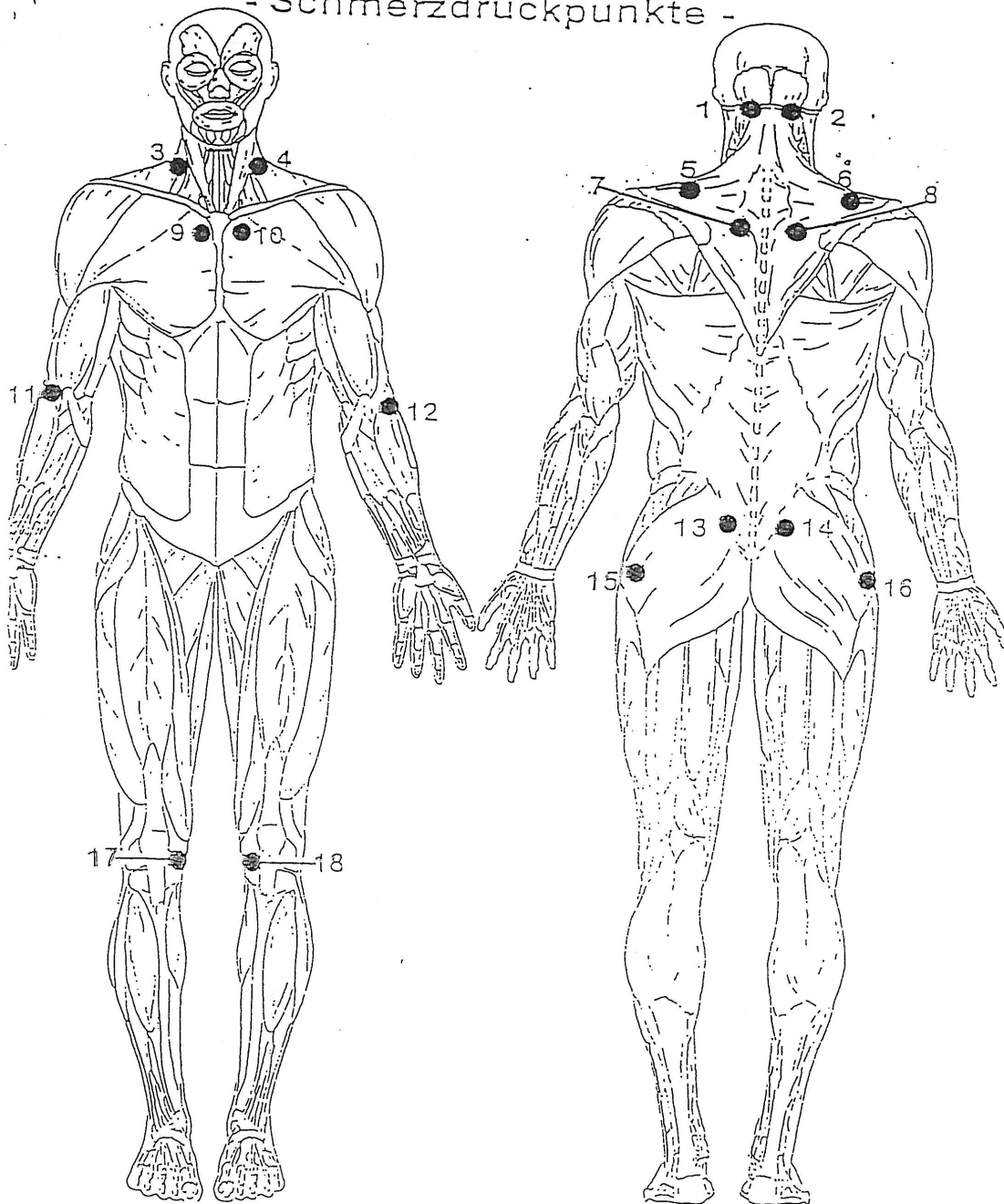
Vielen Dank, der Test ist zu Ende.

Tragen Sie bitte hier noch die augenblickliche Uhrzeit ein
und kontrollieren Sie, ob Sie alle Fragen beantwortet haben.

Uhrzeit: _____ Uhr

Tender-Points

= Schmerzdruckpunkte -



Tender Points nach den ACR- Kriterien von 1990

1,2: Occiput: bilateral an den suboccipitalen Muskelansätzen, 3,4: HWS, bilateral am Vorderrand der Räume zwischen den Querfortsätzen von C5-C7, 5,6: Trapezius: bilateral, Mitte des oberen Trapeziusrandes, 7,8: Supraspinatus, bilateral am Ansatz des Muskulus scapulae, 9,10: 2. Rippe: bilateral an der Knochen-Knorpel-Grenze, 11, 12: Epicondylus lateralis: bilateral, 2cm distal der Epicondylen, 13,14: Gluteal: bilateral im oberen äußeren Quadranten des Gesäßes, 15, 16: Trochanter major: bilateral, hinter der Vorwölbung des Trochanters, 17,18: Knie: am Pes anserinus

Mögliche Symptome beim Fibromyalgie-Syndrom

Symptom

stark	mäßig	kaum	gar nicht
-------	-------	------	-----------

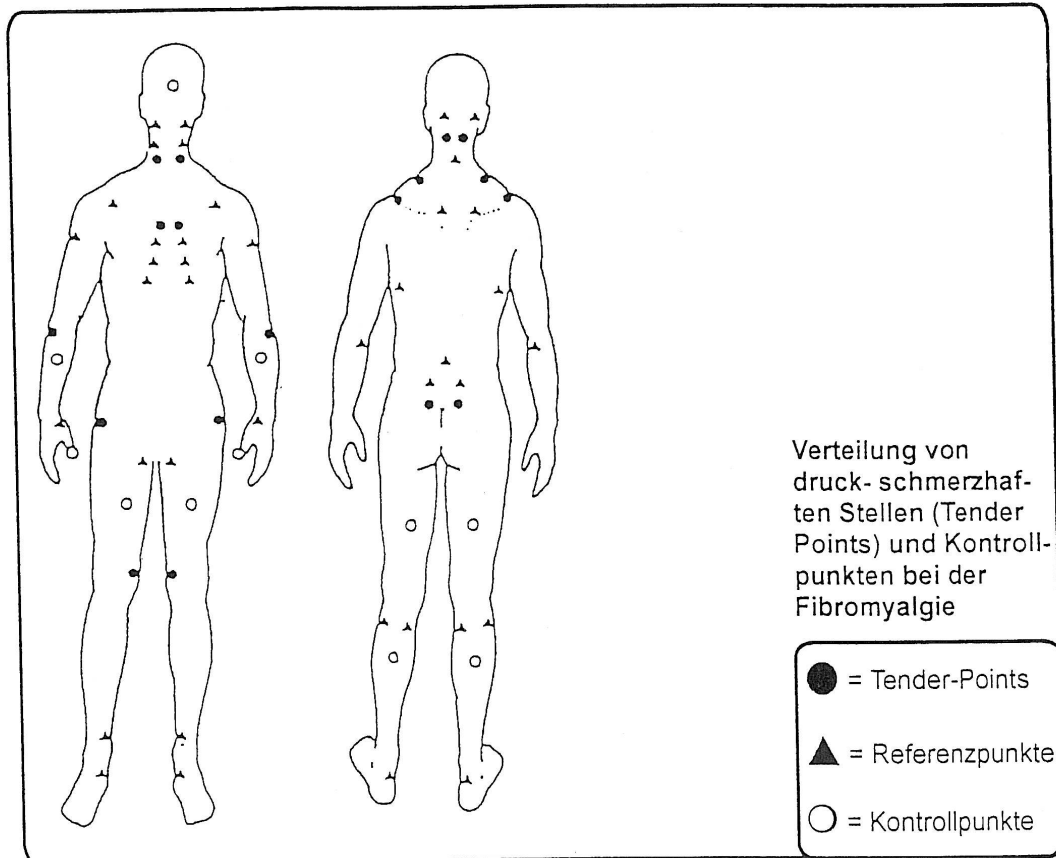
"Restless Legs" - starkes Kribbeln in den Beinen

Wassereinlagerungen vor allem morgens in Gesicht und Händen

Gewichtszunahme tagsüber bis zu 2 Kilo (nachts wieder verschwindend)

Tremor (Zittern der Hände)

- Grafik der Schmerzdruckpunkte -



Quelle: Med. Welt 41 (1990) 1026-1033

© Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e.V.

Tender-Points

Laut den Kriterien des "American College of Rheumatology 1990" ist von einem Fibromyalgie-Syndrom auszugehen, wenn an mindestens 11 von 18 "Tender-Points (TP)" Druckschmerzen auftreten (in einem Zeitraum von mehr als 3 Monaten). Die exakte Definition enthält unsere Information-Nr. 41. (für Mitglieder)

Die Referenz- und Kontrollpunkte dienen der besseren Diagnose.

LEBENS LAUF

Name: Bettina Arnold
Geburtsdatum u. -ort: 05.11.1970 in Bad Kissingen
Wohnort: Hausenerstr. 50, 97688 Bad Kissingen

Schulischer Werdegang:

1977-1981: Anton-Kliegl-Volksschule in Bad Kissingen
1981-1990: Gymnasium Bad Kissingen

Akademischer Werdegang:

1990-1997: Studium der Psychologie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg; Schwerpunkt: Klinische Psychologie; Thema der Diplomarbeit: Psychische u. körperliche Befindlichkeit während des Menstruationszyklus
2003-2007: Promotion am Institut für Biologische Psychologie, Klinische Psychologie u. Psychotherapie der Universität Würzburg

Beruflicher Werdegang:

1997-1998: freie Mitarbeiterin der Franz-von-Prümmer Schule (Einrichtung zur individuellen Lebensbewältigung geistig Behinderter) in Bad Kissingen
1998-2000: Diplom-Psychologin in der Klinik Bavaria (Fachklinik für Orthopädie, Physikalische u. Rehabilitative Medizin) in Bad Kissingen
2000-2005: Diplom-Psychologin/Psychologische Psychotherapeutin im Klinikum Bad Bocklet (Fachklinik für Innere Medizin/Onkologie, Orthopädie u. Psychosomatik)
2005-2006: Psychologische Psychotherapeutin in der Marbachtalklinik der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg-Bremen (Klinik für Verdauungs- u. Stoffwechselkrankheiten, Tumornachsorge u. Psychosomatik) in Bad Kissingen
Seit Herbst 2006: Psychologische Psychotherapeutin im Klinikum Bad Bocklet

Psychotherapeutischer Werdegang:

1997-2003: Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin bei der Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation e. V. (AVM)
2001: Approbation als Psychologische Psychotherapeutin