II. Bewältigung von alltäglichem Stress

Die folgenden Fragen beziehen sich auf verschiedene Möglichkeiten, im Alltag (z.B. während der Arbeit, im Haushalt usw.) mit stressigen Situationen fertig zu werden. Bitte beziehen Sie Ihre Antworten nur auf Ihre Erfahrungen *während der letzten 4 Wochen.*

	Wenn ich <u>während der letzten 4 Wochen</u> Stress im Alltag erlebt habe, dann hat es mir ___ geholfen, ...	***nie***			***zeit weise***			***sehr häufig***
		0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	***... mir einen Überblick über die Situation zu verschaffen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	***... mich zu motivieren, indem ich mir meine Ziele oder Fortschritte vor Augen geführt habe.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	***... Gespräche zu suchen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	***... von anderen akzeptiert zu werden.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	***... mich zu entspannen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	***... Dampf abzulassen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	***... meinem Hobby oder meinen Interessen nachzugehen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	***... meine Vorstellungen einzubringen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	***... mich abzugrenzen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	***... mir etwas zu gönnen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	***... zu wissen, daß ich die Situation meistern kann.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	***... mich zurückzuziehen.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	***... zu wissen, daß die Belastung nur vorübergehend ist.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	***... mich mit der Situation abzufinden.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

III. Unterstützung im Alltag

Bitte beurteilen Sie bei den folgenden Fragen, auf welche Weise Sie *während der letzten 4 Wochen* im Alltag von anderen Menschen unterstützt worden sind.

	Während der letzten 4 Wochen habe ich im Alltag ___ Unterstützung erfahren, indem ...	***nie***			***zeit weise***		***sehr häufig***	
		0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	***... jemand etwas mit mir zusammen unternommen hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	***... mir jemand hilfreiche Kritik gegeben hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	***... mir jemand konkrete Perspektiven aufgezeigt hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	***... mir jemand konkrete Hilfe angeboten hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	***... mir jemand Vertrauen entgegen gebracht hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	***... jemand Rücksicht auf mich genommen hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	***... Personen um mich herum gut miteinander ausgekommen sind.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	***... mir jemand mitfühlend zugehört hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	***... mir jemand eine kleine Aufmerksamkeit erwiesen hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	***... mich jemand ermutigt hat.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	***... ich bei jemandem Dampf ablassen konnte.***	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐