

AEQ-ERSS

Wenn man bewusst Schmerzen wahrnimmt, ist dies in der Regel von den unterschiedlichsten Gefühlen begleitet. Geben Sie bitte im Folgenden an, wie Sie sich in den letzten 14 Tagen fühlten, wenn Sie Ihre Schmerzen wahrgenommen haben!

Machen Sie Ihr Kreuz bitte immer direkt an einer der Zahlen!

Die Zahlen bedeuten:

So fühlte ich mich....

- 0: nie
- 1: fast nie
- 2: selten
- 3: manchmal
- 4: oft
- 5: meistens
- 6: jedes Mal

Wenn ich in den vergangenen 14 Tagen meine Schmerzen spürte,
fühlte ich mich...

	nie						jedes Mal
1 ...niedergeschlagen	0	1	2	3	4	5	6
2 ... trotzdem fröhlich	0	1	2	3	4	5	6
3 ... ängstlich/angespannt	0	1	2	3	4	5	6
4 ... traurig/bedrückt	0	1	2	3	4	5	6
5 ... trotzdem heiter/gutgelaunt	0	1	2	3	4	5	6
6 ... zaghaft/bekommen	0	1	2	3	4	5	6
7 ... nervös/unruhig	0	1	2	3	4	5	6
8 ... verletzbar/empfindsam	0	1	2	3	4	5	6
9 ... trotzdem optimistisch	0	1	2	3	4	5	6
10 ... deprimiert/betrübt	0	1	2	3	4	5	6

AEQ-KRSS

Wenn wir im Alltag bewusst Schmerzen registrieren, gehen uns in diesem Augenblick die unterschiedlichsten Gedanken durch den Kopf. Manchmal sind es innere Selbstgespräche, die wir mit uns führen, manchmal sind es nur wenige Worte, die uns fast automatisch durch den Sinn gehen und oft sehr schnell wieder vergessen sind. Manchmal erscheinen sie uns irrational, unlogisch oder unsinnig, dennoch beschäftigen sie uns.

In der Folge sind einige solcher Gedanken aufgeführt. Bitte geben Sie für jeden einzelnen Gedanken auf der dazugehörigen Skala an, wie oft er Ihnen in dieser oder einer ähnlichen Form durch den Kopf gegangen ist, wenn Sie Ihre Schmerzen bewusst registriert haben.

Machen Sie bitte Ihr Kreuz direkt an einer der Zahlen!

Wenn ich meine Schmerzen registriere, kommt mir dieser Gedanke...

		nie	fast nie	selten	manchmal	oft	meistens	jedes Mal
1	Warum muss ich nur diese schwere Last ertragen?	0	1	2	3	4	5	6
2	Ich glaube beinahe, die gehen überhaupt nicht wieder weg.	0	1	2	3	4	5	6
3	Diese üblen Schmerzen verderben mir aber auch alles!	0	1	2	3	4	5	6
4	Ich werde doch keinen Tumor haben?	0	1	2	3	4	5	6
5	Wichtig ist, dass ich jetzt durchhalte!	0	1	2	3	4	5	6
6	Bald ertrage ich es nicht mehr länger!	0	1	2	3	4	5	6
7	Ob ich die gleiche, schlimme Krankheit habe wie ...	0	1	2	3	4	5	6
8	Ach, das wird überhaupt nicht besser.	0	1	2	3	4	5	6
9	Es hilft überhaupt kein Mittel mehr!	0	1	2	3	4	5	6
10	Reiß' dich zusammen!	0	1	2	3	4	5	6
11	Das Leben mit diesen Schmerzen ist kaum noch lebenswert!	0	1	2	3	4	5	6
12	Was mache ich nur, wenn sie jetzt wieder schlimmer werden?	0	1	2	3	4	5	6
13	Stell` dich nicht so an!	0	1	2	3	4	5	6
14	Wie lange muss ich diese Schmerzen nur noch ertragen?	0	1	2	3	4	5	6
15	Es wird doch keine schlimme Krankheit dahinter stecken?	0	1	2	3	4	5	6
16	Wichtig ist, dass ich mich jetzt nicht gehen lasse!	0	1	2	3	4	5	6

AEQ-CRSS

Im Folgenden sind eine Reihe von Handlungen und Gedanken aufgeführt, die wir bei uns beobachten können, wenn wir Schmerzen haben. Wie wir uns verhalten, hängt oftmals von der Stärke der augenblicklichen Schmerzen ab.

Gehen Sie nun bitte jede der folgenden Aussagen einzeln durch und kreuzen Sie auf den beiden Antwortskalen an, ob und wie häufig Sie bei leichteren und bei starken Schmerzen die entsprechende Handlung bei sich beobachten können oder konnten.

Machen Sie Ihr Kreuz bitte immer direkt an einer der Zahlen!

Wenn ich Schmerzen habe...	So handle/denke ich bei <u>leichteren</u> Schmerzen...						So handle/denke ich bei <u>starken</u> Schmerzen...							
	nie	fast nie	selten	manchmal	oft	meistens	jedes Mal	nie	fast nie	selten	manchmal	oft	meistens	jedes Mal
1 ... unterbreche ich körperlich anstrengende Tätigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
2 ... vermeide ich es, Freunde zu besuchen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
3 ... ruhe ich mich aus	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4 ... passe ich auf, mich nicht gehen zu lassen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5 ... versuche ich, sie nicht zu beachten	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
6 ... beiße ich die Zähne zusammen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
7 ... sage ich private Verabredungen ab	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
8 ... breche ich den Besuch einer Veranstaltung ab	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
9 ... vermeide ich körperlich anstrengende Tätigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

So handle/denke ich bei
leichteren Schmerzen...

So handle/denke ich bei
starken Schmerzen...

Wenn ich Schmerzen habe.....	So handle/denke ich bei <u>leichteren</u> Schmerzen...						So handle/denke ich bei <u>starken</u> Schmerzen...							
	nie	fast nie	selten	manchmal	oft	meistens	jedes Mal	nie	fast nie	selten	manchmal	oft	meistens	jedes Mal
10 ... vermeide ich sportliche Aktivitäten	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
11 ... sage ich mir: „Stell' dich nicht so an!“	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
12 ... halte ich Termine ein, obwohl mir nicht danach zumute ist	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
13 ... kann ich trotzdem herzlich lachen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
14 ... breche ich ein Zusammensein mit Freunden ab	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
15 ... sage ich mir: "dafür ist jetzt keine Zeit"	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16 ... gehe ich mit Humor darüber hinweg	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17 .. lasse ich mich von meiner Familie zu Unternehmungen überreden, obwohl mir nicht danach zumute ist	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18 ... sage ich Gästen, die ich eingeladen hatte, ab	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19 ... setze ich eine Tätigkeit, die ich gerade ausführe, in jedem Fall fort	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20 ... lasse ich mir anstrengende Tätigkeiten abnehmen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21 ... vermeide ich das Zusammensein mit anderen Menschen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
22 ... lenke ich mich durch körperliche Aktivitäten ab	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
23 ... lenke ich mich zu Hause durch kleine Tätigkeiten ab	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6