

# GERMAN

## Stadien der Gesundheit (STORI-30)

In den folgenden Fragen geht es darum, welche Einstellungen Sie seit der Erkrankung zu Ihrem Leben und zu sich selbst haben. Manche Fragen beziehen sich auf Phasen, in denen es Ihnen nicht besonders gut geht, andere wiederum auf gute Zeiten.

Wenn Sie einige Fragen aufwühlend finden und mit jemandem reden wollen – bitte machen Sie eine Pause und wenden sich an eine Person, der Sie vertrauen.

Die Fragen sind in Fünfergruppen angeordnet.

Bitte lesen Sie pro Gruppe **alle fünf Fragen** und beantworten Sie diese anschließend.

**Bitte markieren Sie für jede Aussage die Zahl zwischen 1 und 5 mit einem Kreis**, die angibt, wie stark die Aussage derzeit auf Sie zutrifft. Gehen Sie anschließend zur nächsten Gruppe über.

Bitte legen Sie bei der Auswahl Ihrer Antwort Ihr **derzeitiges** Empfinden zugrunde, nicht wie Sie in der Vergangenheit gedacht bzw. gefühlt haben.

Ein Beispiel:

Frage 18 lautet: „Ich **beginne gerade** zu erkennen, dass ich noch immer ein wertvoller Mensch sein kann.“

Frage 19 lautet: „Ich **beginne** zu glauben, dass ich einen wertvollen Beitrag zum Leben leiste.“

Wenn Sie derzeit glauben, dass Sie einen wertvollen Beitrag zum Leben leisten, würden Sie bei Frage 19 eine größere Zahl markieren als bei Frage 18, welche ja aussagt, dass Sie gerade erst beginnen zu erkennen, dass Sie noch immer ein wertvoller Mensch sein können.

Die Fragen beziehen sich darauf, wie Sie Ihr Leben derzeit insgesamt bewerten. Bitte versuchen Sie zu vermeiden, dass Ihre momentane Stimmungslage (aufgrund bestimmter aktueller Ereignisse) Ihre Antworten beeinflusst.

Gruppe 1		trifft derzeit überhaupt nicht zu					trifft derzeit vollkommen zu		
		0	1	2	3	4	5		
1.	Ich glaube dass mein Leben durch diese Krankheit zerstört wurde.	0	1	2	3	4	5	[stori1]	
2.	Ich möchte <b>anfangen</b> zu lernen, wie man mit der Krankheit zurechtkommt.	0	1	2	3	4	5	[stori2]	
3.	Ich <b>beginne gerade</b> darauf hin zu arbeiten, dass mein Leben wieder auf den richtigen Weg kommt.	0	1	2	3	4	5	[stori3]	
4.	Ich arbeite an wichtigen Projekten, die mir das Gefühl von Sinn im Leben geben.	0	1	2	3	4	5	[stori4]	
5.	Mein Leben ist gerade richtig gut und die Zukunft sieht rosig aus.	0	1	2	3	4	5	[stori5]	

<b>Gruppe 2</b>		<i>trifft derzeit überhaupt nicht zu</i>						<i>trifft derzeit vollkommen zu</i>	
<i>Lesen Sie die Fragen 6 – 10 durch und umkreisen Sie anschließend Ihre Antwort für <b>jede</b> Aussage.</i>									
6.	Ich glaube, dass ich gerade nichts als ein/e Kranke/r bin.	0	1	2	3	4	5	[stori6]	
7.	Weil andere an mich glauben, habe ich <b>gerade angefangen</b> zu denken, dass ich vielleicht doch gesund werden kann.	0	1	2	3	4	5	[stori7]	
8.	Ich <b>beginne</b> gerade herauszufinden worin ich gut bin und wo meine Schwächen liegen.	0	1	2	3	4	5	[stori8]	
9.	Dieser Tage beschäftige ich mich mit einigen Dingen im Leben, die mir persönlich wichtig sind.	0	1	2	3	4	5	[stori9]	
10.	Ich leiste in meinem Leben wertvolle und befriedigende Dinge.	0	1	2	3	4	5	[stori10]	
<b>Gruppe 3</b>		<i>trifft derzeit überhaupt nicht zu</i>						<i>trifft derzeit vollkommen zu</i>	
<i>Lesen Sie die Fragen 11 – 15 durch und umkreisen Sie anschließend Ihre Antwort für <b>jede</b> Aussage.</i>									
11.	Ich fühle mich als ob ich nicht mehr weiß wer ich bin.	0	1	2	3	4	5	[stori11]	
12.	Ich habe <b>gerade begonnen</b> , die Erkrankung als Teil meines Lebens zu akzeptieren, mit dem ich lernen muss zurechtzukommen.	0	1	2	3	4	5	[stori12]	
13.	Ich <b>beginne</b> darüber nachzudenken, was meine besonderen Qualitäten sind.	0	1	2	3	4	5	[stori13]	
14.	Ich lerne neue Dinge über mich selbst während ich auf meine Gesundheit hinarbeite.	0	1	2	3	4	5	[stori14]	
15.	Ich bin mit mir als Mensch zufrieden.	0	1	2	3	4	5	[stori15]	
<b>Gruppe 4</b>		<i>trifft derzeit überhaupt nicht zu</i>						<i>trifft derzeit vollkommen zu</i>	
<i>Lesen Sie die Fragen 16 – 20 durch und umkreisen Sie anschließend Ihre Antwort für <b>jede</b> Aussage.</i>									
16.	Mein Leben erscheint mir derzeit komplett sinnlos.	0	1	2	3	4	5	[stori16]	
17.	Ich <b>beginne gerade</b> zu denken, dass ich mit meinem Leben vielleicht doch etwas anfangen kann.	0	1	2	3	4	5	[stori17]	
18.	Ich <b>beginne gerade</b> zu erkennen, dass ich noch immer ein wertvoller Mensch sein kann.	0	1	2	3	4	5	[stori18]	
19.	Ich <b>beginne</b> zu glauben, dass ich einen wertvollen Beitrag zum Leben leiste.	0	1	2	3	4	5	[stori19]	
20.	Ich freue mich auf neue Herausforderungen im Leben.	0	1	2	3	4	5	[stori20]	

<b>Gruppe 5</b>		<i>trifft derzeit überhaupt nicht zu</i>						<i>trifft derzeit vollkommen zu</i>
<i>Lesen Sie die Fragen 21 – 25 durch und umkreisen Sie anschließend Ihre Antwort für <b>jede</b> Aussage.</i>								
21.	Ich kann nichts an meiner Situation verändern.	0	1	2	3	4	5	[stori21 ]
22.	Ich möchte <b>anfangen</b> zu lernen, wie ich selbst gut für mich sorgen kann.	0	1	2	3	4	5	[stori22 ]
23.	Ich <b>beginne</b> zuversichtlicher zu sein, dass ich lernen kann mit der Krankheit zu leben.	0	1	2	3	4	5	[stori23 ]
24.	Dadurch, dass ich mit der Erkrankung umgehen muss, lerne ich viel über das Leben.	0	1	2	3	4	5	[stori24 ]
25.	Ich kann jetzt gut mit der Krankheit umgehen.	0	1	2	3	4	5	[stori25 ]
<b>Gruppe 6</b>		<i>trifft derzeit überhaupt nicht zu</i>						<i>trifft derzeit vollkommen zu</i>
<i>Lesen Sie die Fragen 26 – 30 durch und umkreisen Sie anschließend Ihre Antwort für <b>jede</b> Aussage.</i>								
26.	Es scheint so, dass ich zurzeit keine Kontrolle über mein Leben habe.	0	1	2	3	4	5	[stori26 ]
27.	Ich <b>beginne</b> zu denken, dass ich etwas tun könnte um mir selbst zu helfen.	0	1	2	3	4	5	[stori27 ]
28.	Ich <b>beginne</b> , etwas über psychische Erkrankungen zu lernen und darüber, wie ich mir selbst helfen kann.	0	1	2	3	4	5	[stori28 ]
29.	Ich tue viel dafür, damit ich gesund bleibe, und das wird sich auf lange Sicht lohnen.	0	1	2	3	4	5	[stori29 ]
30.	Ich habe die Kontrolle über mein eigenes Leben.	0	1	2	3	4	5	[stori30 ]