

MAC-Skala (Mental Adjustment to Cancer Scale)

Name: _____

Datum: _____

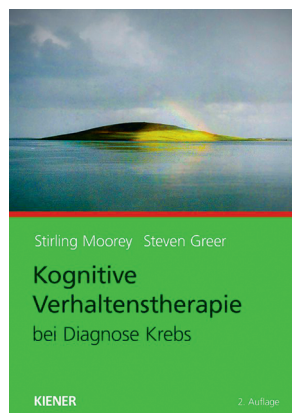
Im Folgenden wird eine Reihe von Aussagen angeführt, wie Patienten ihre Reaktionen auf die Krebskrankheit beschreiben. Bitte kreuzen Sie die entsprechende Zahl rechts von jeder Aussage an, wie sie im jetzigen Zustand auf Sie zutrifft. Wenn eine Aussage z. B. definitiv nicht auf Sie zutrifft, sollten Sie die Zahl 1 in der ersten Spalte ankreuzen.

		Trifft definitiv nicht auf mich zu	Trifft auf mich nicht zu	Trifft auf mich zu	Trifft definitiv auf mich zu
1	Ich habe Dinge getan, von denen ich glaube, dass sie meine Gesundheit verbessern werden, ich habe z. B. meine Ernährung verändert.	1	2	3	4
2	Ich glaube, ich kann nichts tun, um mich selbst aufzuheitern.	1	2	3	4
3	Ich glaube, dass meine Gesundheitsprobleme mich daran hindern, in die Zukunft zu planen.	1	2	3	4
4	Ich glaube, dass meine positive Einstellung für meine Gesundheit von Vorteil ist.	1	2	3	4
5	Ich grüble über meine Krankheit nicht nach	1	2	3	4
6	Ich glaube fest daran, dass ich wieder gesund werde	1	2	3	4
7	Ich glaube, dass nichts, was ich tun kann, etwas bewirken wird.	1	2	3	4
8	Ich überlasse alles meinen Ärzten.	1	2	3	4
9	Ich habe das Gefühl, dass das Leben hoffnungslos ist.	1	2	3	4
10	Ich tue Dinge, von denen ich glaube, dass sie meine Gesundheit verbessern werden, wie z. B. Bewegung.	1	2	3	4
11	Seit der Krebsdiagnose erkenne ich, wie wertvoll das Leben ist, und ich mache das Beste daraus.	1	2	3	4
12	Ich lege mein Leben in die Hand Gottes.	1	2	3	4
13	Ich habe Zukunftspläne, z. B. Urlaub, Arbeit, Wohnen.	1	2	3	4
14	Ich habe Angst davor, dass der Krebs zurückkommt oder noch schlimmer wird.	1	2	3	4
15	Ich habe ein gutes Leben gehabt. Was noch kommt, ist „on top“.	1	2	3	4
16	Ich glaube, dass meine seelische Verfassung für meine Gesundheit viel ausmachen kann.	1	2	3	4
17	Ich habe das Gefühl, dass ich nichts tun kann, um mir selbst zu helfen.	1	2	3	4
18	Ich versuche, so weiterzuleben, wie ich das bisher gemacht habe.	1	2	3	4
19	Ich möchte gerne Kontakt zu anderen, die in derselben Situation stecken.	1	2	3	4
20	Ich bin entschlossen, alles hinter mich zu bringen.	1	2	3	4
21	Ich kann noch gar nicht glauben, dass mir das passiert ist.	1	2	3	4

MAC-Skala (Mental Adjustment to Cancer Scale)

		Trifft definitiv nicht auf mich zu	Trifft auf mich nicht zu	Trifft auf mich zu	Trifft definitiv auf mich zu
22	Ich habe große Angst.	1	2	3	4
23	Ich bin nicht sehr zuversichtlich über die Zukunft.	1	2	3	4
24	Im Moment lebe ich von einem Tag auf den anderen.	1	2	3	4
25	Ich möchte aufgeben.	1	2	3	4
26	Ich versuche, den Humor zu behalten.	1	2	3	4
27	Andere machen sich über mich mehr Sorgen als ich selbst.	1	2	3	4
28	Ich denke an andere Menschen, die noch schlimmer dran sind.	1	2	3	4
29	Ich versuche, so viele Informationen wie möglich über Krebs zu bekommen.	1	2	3	4
30	Ich habe das Gefühl, ich habe keine Kontrolle über die Situation.	1	2	3	4
31	Ich versuche, eine sehr positive Einstellung zu haben.	1	2	3	4
32	Ich beschäftige mich mit sehr vielem, damit ich keine Zeit habe, darüber nachzudenken.	1	2	3	4
33	Ich will nicht mehr darüber herausfinden.	1	2	3	4
34	Ich betrachte meine Krankheit als Herausforderung.	1	2	3	4
35	Ich bin fatalistisch.	1	2	3	4
36	Ich weiß überhaupt nicht, was ich tun soll.	1	2	3	4
37	Ich bin sehr wütend über das, was mir passiert ist.	1	2	3	4
38	Ich glaube eigentlich gar nicht, dass ich Krebs habe.	1	2	3	4
39	Ich denke an die guten Dinge, die mir widerfahren sind.	1	2	3	4
40	Ich versuche, die Krankheit zu bekämpfen.	1	2	3	4

(Watson und Greer, 1988)



Stirling Moorey, Steven Greer
Kognitive Verhaltenstherapie
 bei Diagnose Krebs
 2. Aufl. 2021
 320 S., 16 Abb., Softcover
 ISBN 978-3-943324-28-0
 Übersetzung: Paul Crichton und
 Christl Kiener