

Name: _____

Klinik-Nummer: _____

Es gibt viele Wege, um mit dem Stress fertig zu werden, den die Krebskrankheit verursacht.

Wie anstrengend war die letzte Woche für Sie?

Sehr anstrengend	Mäßig anstrengend	Wenig anstrengend	Nicht anstrengend

Haben Sie sich in der letzten Woche Sorgen wegen der Krebskrankheit gemacht?

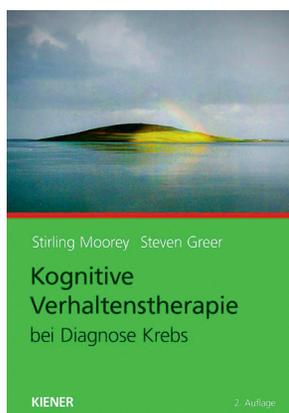
Meistens	Häufig	Manchmal	Nie

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Liste mit verschiedenen Bewältigungsmethoden. Denken Sie darüber nach, wie Sie letzte Woche mit Ihrer Krankheit umgegangen sind, und kreuzen Sie an, wie häufig Sie jede beschriebene Methode eingesetzt haben. Niemand wird alle Methoden anwenden, aber jeder wird mehrere einsetzen.

	Haben Sie letzte Woche ...	Sehr oft	Oft	Manchmal	Nie
1	Pläne für die Zukunft beschlossen?	4	3	2	1
2	Versucht, langsam und tief zu atmen, um die Angst zu überwinden?	4	3	2	1
3	Sich von ängstlichen Gedanken abgelenkt?	4	3	2	1
4	Sich daran erinnert, dass die Beschwerden ja auch andere Ursachen haben könnten als die Ausbreitung des Krebses?	4	3	2	1
5	Eine Prioritäten-Liste für die Woche aufgestellt, damit Sie die wichtigen Dinge erledigen können?	4	3	2	1
6	Einen Schritt zurück gemacht, um Ihre Krankheit wieder ins rechte Licht zu rücken?	4	3	2	1
7	Ihre Stärken gesucht, mit deren Hilfe Sie den Krebs bewältigen können?	4	3	2	1
8	Ihre Frustration bekämpft, indem Sie sie auf andere Dinge umgeleitet haben (z. B. körperliche Bewegung wie Hausarbeit oder Gartenarbeit)?	4	3	2	1
9	An die Dinge gedacht, die es trotz Krebs noch in Ihrem Leben gibt?	4	3	2	1
10	Ihren Tag so organisiert, dass Sie trotz Krebs das meiste herausgeholt haben?	4	3	2	1
11	Entspannungsübungen gemacht?	4	3	2	1
12	beruhigenden Gedanken Paroli geboten?	4	3	2	1
13	Ihren Tag so geplant, dass Sie einige Aktivitäten unternommen haben, die nichts mit Krebs zu tun haben?	4	3	2	1
14	Darauf geachtet, dass Sie an einige positive Aspekte Ihres Lebens gedacht haben?	4	3	2	1

Wenn Sie in einer partnerschaftlichen Beziehung leben, dann überlegen Sie, wie Sie und Ihr Partner in der letzten Woche zurechtgekommen sind:

	Haben Sie letzte Woche ...	Sehr oft	Oft	Manchmal	Nie
15	Ihren Partner an einer Aktivität teilhaben lassen, die Ihnen geholfen hat, mit dem Krebs zurechtzukommen?	4	3	2	1
16	Mit Ihrem Partner über die Auswirkungen von Krebs auf Ihr gemeinsames Leben gesprochen?	4	3	2	1
17	Ihren Partner gefragt, was er oder sie dachte, und nicht Vermutungen darüber angestellt?	4	3	2	1
18	Versucht, den Krebs als Herausforderung zu betrachten, die Sie und Ihr Partner gemeinsam meistern müssen?	4	3	2	1
19	Mit Ihrem Partner diskutiert, wie er oder sie Sie unterstützen könnte?	4	3	2	1
20	Mit Ihrem Partner darüber gesprochen, wie Sie die Dinge organisieren könnten, um Sie etwas zu entlasten (z. B., wer den Haushalt macht)?	4	3	2	1
21	Darüber nachgedacht, wie der Krebs Sie und Ihren Partner näher zusammengebracht hat?	4	3	2	1



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