

# Fragebogen Schmerzgedanken

Sicher haben schon mal bemerkt, dass wir häufig ein inneres Zwiegespräch mit uns selbst führen. Zum Beispiel machen wir uns Mut, bestimmte Dinge zu tun. Wir tadeln uns, wenn wir einen Fehler gemacht haben oder wir loben uns selbst für eine besondere Leistung. Auch bei Schmerzen gehen uns bestimmte Gedanken durch den Kopf – andere als wenn es uns gut geht. Nachstehend finden Sie einige typische Gedanken von Menschen, die Schmerzen haben.

Bitte lesen Sie jede der folgenden Feststellungen durch und geben Sie dann an, wie häufig Ihnen dieser Gedanke durch den Kopf geht, wenn Sie Schmerzen haben.

0 = fast nie, 6 = fast immer

1. Wenn ich einigermaßen ruhig bleibe und mich entspanne geht es mir besser	0	1	2	3	4	5	6
2. Diese Schmerzen halte ich jetzt nicht mehr aus	0	1	2	3	4	5	6
3. Ich glaube, ich kann gegen meine Schmerzen selbst etwas tun	0	1	2	3	4	5	6
4. Egal, was ich auch tue, ich kann doch nichts ändern an meinen Schmerzen	0	1	2	3	4	5	6
5. Ich werde mich jetzt entspannen	0	1	2	3	4	5	6
6. Ich werde schon damit fertig werden	0	1	2	3	4	5	6
7. Ich muss jetzt schnell ein Schmerzmittel nehmen	0	1	2	3	4	5	6
8. Es wird bald wieder besser werden, ich bin zuversichtlich	0	1	2	3	4	5	6
9. Das hört ja nie mehr auf	0	1	2	3	4	5	6
10. Ich glaube ich bin ein hoffnungsloser Fall	0	1	2	3	4	5	6
11. Es gibt noch schlimmere Dinge im Leben als meine Schmerzen	0	1	2	3	4	5	6
12. Ich werde das schon wieder schaffen	0	1	2	3	4	5	6
13. Verdammt, wann wird es wieder schlimmer	0	1	2	3	4	5	6
14. Die Schmerzen machen mich noch fertig	0	1	2	3	4	5	6
15. Ich kann jetzt nicht mehr	0	1	2	3	4	5	6
16. Diese Schmerzen werden mich noch verrückt machen	0	1	2	3	4	5	6
17. Ablenkung hilft am besten	0	1	2	3	4	5	6
18. Ich kann mir doch selbst helfen	0	1	2	3	4	5	6

## Auswertung:

Bitte übertragen Sie nun die oben eingetragenen Werte. Die Zahl in der ersten Zeile der Tabelle entspricht der Nummer der jeweiligen Feststellung. Danach tragen Sie bitte die Summe für jeden Faktor ein.

### Faktor 1

Frage Nummer:	2	4	7	9	10	13	14	15	16	Summe
Ihr Wert (0 bis 6):										

### Faktor 2

Frage Nummer:	1	3	5	6	8	11	12	17	18	Summe
Ihr Wert (0 bis 6):										

## Ergebnis:

Die Interpretation der beiden Summen erfahren Sie auf der nächsten Seite.

**Interpretation:**

Faktor 1 enthält die negativen Feststellungen, die eher schmerzverstärkend wirken. Je besser das Verhältnis in Richtung auf Faktor 2, um so positiver können Sie mit Ihren Schmerzen umgehen!