

Tab. 2 ALLES-WAS-ICH-KANN-LISTE

Alles was ich kann...

Folgende Fragen betreffen Ihren Alltag und Ihre Alltagsbewältigung.

Es werden sowohl Ihre innere Einstellung als auch Ihre Beziehung zu Ihrer Umgebung berücksichtigt. Antworten Sie bitte gemäß Ihren Lebensgewohnheiten und persönlichen Maßstäben.

<i>ich kann...</i>	<i>persönliche Einschätzung</i>						
	<i>problemlos</i>					<i>gar nicht</i>	
1. meinen Kopf in alle Richtungen bewegen (z.B. nach links und nach rechts drehen um eine Straße zu überqueren)	0	1	2	3	4	5	6
2. meine Arme in alle Richtungen bewegen (z.B. um meine Haare zu waschen oder zu bürsten)	0	1	2	3	4	5	6
3. mit meinen Händen und Fingern arbeiten (z.B. um Spaghetti zu essen, einen Apfel zu schälen)	0	1	2	3	4	5	6
4. längere Zeit stehen (z.B. in der Bushaltestelle, beim Kochen, in einer Warteschlange)	0	1	2	3	4	5	6
5. mich bücken, knien oder beugen (z.B. um meine Schnürsenkel zu binden)	0	1	2	3	4	5	6
6. längere Zeit sitzen (z.B. am Schreibtisch oder beim Fernsehen)	0	1	2	3	4	5	6
7. Lasten tragen (z.B. meine Einkaufstasche, eine Getränkekiste, meinen Koffer)	0	1	2	3	4	5	6
8. zu Fuß kurze Strecken gehen (z.B. mich frei zu Hause bewegen, zu den Nachbarn laufen)	0	1	2	3	4	5	6
9. zu Fuß längere Strecken gehen (z.B. um Brötchen zu holen, mit dem Hund spazieren gehen)	0	1	2	3	4	5	6
10. Treppen herabsteigen	0	1	2	3	4	5	6
11. mich körperlich anstrengen (z.B. Treppen hochsteigen, Schwimmen, im Garten arbeiten)	0	1	2	3	4	5	6
12. das Essen genießen (z.B. mit Appetit und Freude zu Tisch gehen, ohne ständig an Blähungen, Unverträglichkeiten oder Gewichtsprobleme zu denken)	0	1	2	3	4	5	6
13. meinen Stuhlgang in aller Ruhe und Zufriedenheit erledigen	0	1	2	3	4	5	6
14. mich konzentrieren und begreifen (z.B. beim Spielen, Arbeiten, Lesen, Nachrichten hören)	0	1	2	3	4	5	6
15. zielorientiert handeln, zentriert sein (z.B. in mir ruhen, ohne immer neben mir zu stehen oder mich gleich aus der Fassung bringen lassen)	0	1	2	3	4	5	6
16. organisieren und planen (z.B. was muß ich diese Woche noch erledigen)	0	1	2	3	4	5	6
17. Ausdauer haben (z.B. fähig sein etwas zu Ende zu bringen, ohne rasch erschöpft zu sein)	0	1	2	3	4	5	6
18. mit Enttäuschungen und Kränkungen umgehen (z.B. bittere Rückschläge verkraften, schwere Beleidigungen, Verletzungen aufarbeiten)	0	1	2	3	4	5	6
19. zu mir stehen, mich annehmen wie ich bin	0	1	2	3	4	5	6
20. loslassen/Vertrauen haben	0	1	2	3	4	5	6
21. mich öffnen/aus mir heraus gehen	0	1	2	3	4	5	6
Verantwortung übernehmen:	0	1	2	3	4	5	6
22. gegenüber meiner Gesundheit (z.B. maßvoll essen, trinken, auf meinen Körper/ Seele hören)	0	1	2	3	4	5	6
23. gegenüber Familie/Partner/Freunde (z.B. wenn nötig für sie seelisch/finanziell sorgen)	0	1	2	3	4	5	6
24. für meine Handlungen (z.B. Entscheidungen treffen und dafür gerade stehen)	0	1	2	3	4	5	6
25. meine Bedürfnisse spüren und ausdrücken (z.B. in der Partnerschaft, beim Arbeiten, Feiern)	0	1	2	3	4	5	6
26. mich anpassen (z.B. mich innerlich auf neue Situationen, bzw. neue Umgebungen einstellen)	0	1	2	3	4	5	6
27. mit Wut/Gereiztheit umgehen (z.B. ohne gleich meine schlechte Laune an der Familie, Freunden oder Kollegen auszulassen)	0	1	2	3	4	5	6
28. mich wehren, bzw. mich behaupten (z.B. ab und zu meine Meinung klar sagen)	0	1	2	3	4	5	6
29. genügsam sein (z.B. leben lassen/anderen etwas gönnen, Freude am Einfachen finden)	0	1	2	3	4	5	6
30. tolerant sein (z.B. ich sehe ein, daß jemand etwas anderes sagt/tut als ich)	0	1	2	3	4	5	6
31. mein Wohlbefinden beeinflussen (z.B. durch mein Verhalten, durch meine innere Einstellung)	0	1	2	3	4	5	6
32. spontan/frei handeln (z.B. gelegentlich unpassend lachen, gähnen oder stöhnen)	0	1	2	3	4	5	6
33. mich nicht von Problemen auffressen lassen (z.B. irgendwann aufhören zu grübeln)	0	1	2	3	4	5	6
34. mich gut erhalten und erholen (z.B. mir Ruhe schenken, mich entspannen)	0	1	2	3	4	5	6
35. lieben und geliebt werden (z.B. mein Herz erwärmen für Menschen, Landschaften, Ideen)	0	1	2	3	4	5	6
36. Sinn für die Schönheit haben (z.B. mich von Kunst, Musik, Natur berühren lassen)	0	1	2	3	4	5	6
37. mich sammeln und besinnen (z.B. beten, meditieren, in mich einkehren)	0	1	2	3	4	5	6
38. Ehrfurcht empfinden, vor dem, was über mir steht (z.B. mich nicht als Maß aller Dinge sehen)	0	1	2	3	4	5	6
39. mit meinen Schmerzen umgehen (z.B. sie als ein wichtiges Zeichen meines Körpers wahrnehmen und akzeptieren, ohne sie als etwas Fremdes in mir zu bekämpfen)	0	1	2	3	4	5	6
40. trotz meiner Erkrankung/Beeinträchtigung offen fürs Leben bleiben (z.B. mich für etwas Neues interessieren, wenn nötig, mir eine neue Aufgabe erarbeiten und Freude daran finden)	0	1	2	3	4	5	6

Bitte prüfen Sie, ob Sie alle Punkte beantwortet haben!