Posttraumatische Veränderungen (PPR)

Tedeschi & Calhoun, 1996, dt. Maercker & Langner, 2001

Im Folgenden geht es noch einmal darum, welche Veränderungen sich in Ihrem Leben durch das am meisten belastende Ereignis ergeben haben und wie stark Sie diese einschätzen.

	Über haupt nicht	kaum	ein wenig	ziem-lich	stark	sehr stark
1.Ich habe neue Vorstellungen darüber, was im Leben wichtig und vorrangig ist.	O	O	O	O	O	O
2.Ich habe ein neues Gefühl dafür, wie wertvoll mir mein Leben ist.	O	O	O	O	O	O
3.Ich entwickelte neue Interessen.	O	O	O	O	O	O
4.Ich entwickelte ein Gefühl des Selbstvertrauens.	O	O	O	O	O	O
5.Ich habe jetzt ein größeres Verständnis für religiöse und geistige Dinge.	O	O	O	O	O	O
6.Ich weiß jetzt, daß ich in schweren Zeiten auf andere Menschen zählen kann.	O	O	O	O	O	O
7.Ich beschritt einen neuen Weg in meinem Leben.	O	O	O	O	O	O
8.Ich entwickelte einen Sinn für die Verbundenheit mit anderen.	O	O	O	O	O	O
9.Ich will meine eigenen Gefühle mehr ausdrücken.	O	O	O	O	O	O
10.Ich weiß jetzt, daß ich mit Schwierigkeiten umgehen kann.	O	O	O	O	O	O
11.Ich fange mehr mit meinem Leben an.	O	O	O	O	O	O
12.Ich kann besser akzeptieren, daß ich auf die Entwicklung, die viele Dinge nehmen, keinen Einfluß habe.	O	O	O	O	O	O
13.Ich würdige jeden Tag.	O	O	O	O	O	O
14.Möglichkeiten, die es sonst nicht gegeben hätte, sind jetzt für mich verfügbar.	O	O	O	O	O	O
15.Ich habe Mitgefühl mit Anderen.	O	O	O	O	O	O
16.Ich investiere jetzt mehr in meine Beziehungen.	O	O	O	O	O	O
17.Ich bin mehr dazu geneigt, Dinge zu verändern, die geändert werden müßten.	O	O	O	O	O	O
18.Ich habe einen stärkeren religiösen oder spirituellen Glauben.	O	O	O	O	O	O
19.Ich entdeckte, daß ich stärker bin als ich dachte	O	O	O	O	O	O
20.Ich erfuhr eine Menge darüber, wie gut Menschen sind.	O	O	O	O	O	O
21.Ich akzeptiere, daß ich andere brauche.	O	O	O	O	O	O