

[Brief COPE--German]

Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality, 19*, 229-247.

**Bsp. Instruktion**

Beurteilen Sie jetzt bitte, inwiefern die folgenden Aussagen auf Ihr Denken und Handeln in vergangenen unangenehmen oder schwierigen Situationen zutreffen. Bitte machen Sie für jede Aussage eine Angabe.

Vorgeschlagene Antwortskala:

1	2	3	4
überhaupt nicht	ein bißchen	ziemlich	sehr

1. Ich habe mich mit Arbeit oder anderen Sachen beschäftigt, um auf andere Gedanken zu kommen.
2. Ich habe mich darauf konzentriert, etwas an meiner Situation zu verändern.
3. Ich habe mir eingeredet, daß das alles nicht wahr ist.
4. Ich habe Alkohol oder andere Mittel zu mir genommen, um mich besser zu fühlen.
5. Ich habe aufmunternde Unterstützung von anderen erhalten.
6. Ich habe es aufgegeben, mich damit zu beschäftigen.
7. Ich habe aktiv gehandelt, um die Situation zu verbessern.
8. Ich wollte einfach nicht glauben, daß mir das passiert.
9. Ich habe meinen Gefühlen freien Lauf gelassen.
10. Ich habe andere Menschen um Hilfe und Rat gebeten.
11. Um das durchzustehen, habe ich mich mit Alkohol oder anderen Mitteln besänftigt.
12. Ich habe versucht, die Dinge von einer positiveren Seite zu betrachten.
13. Ich habe mich selbst kritisiert und mir Vorwürfe gemacht.
14. Ich habe versucht, mir einen Plan zu überlegen, was ich tun kann.
15. Jemand hat mich getröstet und mir Verständnis entgegengebracht.
16. Ich habe gar nicht mehr versucht, die Situation in den Griff zu kriegen.

17. Ich habe versucht, etwas Gutes in dem zu finden, was mir passiert ist.
18. Ich habe Witze darüber gemacht.
19. Ich habe etwas unternommen, um mich abzulenken.
20. Ich habe mich damit abgefunden, daß es passiert ist.
21. Ich habe offen gezeigt, wie schlecht ich mich fühle.
22. Ich habe versucht, Halt in meinem Glauben zu finden.
23. Ich habe versucht, von anderen Menschen Rat oder Hilfe einzuholen.
24. Ich habe gelernt, damit zu leben.
25. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was hier das Richtige wäre.
26. Ich habe mir für die Dinge, die mir widerfahren sind, selbst die Schuld gegeben.
27. Ich habe gebetet oder meditiert.
28. Ich habe alles mit Humor genommen.

Skalen:

1. Ablenkung: 1, 19
2. Verleugnung: 3, 8
3. Emotionale Unterstützung: 5, 15
4. Verhaltensrückzug: 6, 16
5. Positive Umdeutung: 12, 17
6. Humor: 18, 28
7. Aktive Bewältigung: 2, 7
8. Alkohol/Drogen: 4, 11
9. Instrumentelle Unterstützung: 10, 23
10. Ausleben von Emotionen: 9, 21
11. Planung: 14, 25
12. Akzeptanz: 20, 24
13. Selbstbeschuldigung: 13, 26
14. Religion: 22, 27