

Auswertung Chronic Pain Acceptance Questionnaire – Deutsch (CPAQ-D)

08.09.2023

CPAQ-AE (Aktivitätsbereitschaft):	30	0 bis 66
CPAQ-PW (Schmerzbereitschaft):	23	0 bis 54
CPAQ-D:	53	0 bis 120

0 nie, 1 fast nie, 2 selten, 3 manchmal, 4 häufig, 5 fast immer, 5 immer

Im folgenden finden Sie eine Liste mit Feststellungen zu chronischen Schmerzen. Bitte lesen Sie sich jeden Satz durch und wählen Sie aus den sieben möglichen Antworten diejenige aus, die am besten angibt, in welchem Ausmaß Sie der Aussage zustimmen. Bitte kreuzen Sie bei jeder Feststellung die für Sie zutreffende Antwort an.

Ich stimme zu...

Ich komme mit meinen täglichen Aufgaben klar, egal wie stark meine Schmerzen sind.	fast nie
Mein Leben verläuft gut, auch wenn ich an chronischen Schmerzen leide.	selten
Es ist in Ordnung Schmerzen zu erleben.	nie
Ich würde liebend gerne Dinge, die mir wichtig sind, opfern, wenn ich dann meine Schmerzen besser kontrollieren könnte.	fast nie
Es ist für mich nicht notwendig, meine Schmerzen im Griff zu haben, um mein Leben gut bewältigen zu können.	fast nie
Auch wenn es Veränderungen gegeben hat, führe ich trotz meiner chronischen Schmerzen ein normales Leben.	selten
Ich muss mich darauf konzentrieren, meine Schmerzen los zu werden.	häufig
Es gibt viele Aktivitäten, denen ich nachgehe, wenn ich Schmerzen habe.	manchmal
Obwohl ich an chronischen Schmerzen leide, führe ich ein erfülltes Leben.	manchmal
Meine anderen Lebensziele sind mir alle wichtiger als die Kontrolle meiner Schmerzen.	selten
Bevor ich wichtige Veränderungen in meinem Leben vornehmen kann, müssen sich meine Gedanken und Gefühle dem Schmerz gegenüber verändern.	fast immer
Trotz der Schmerzen verfolge ich inzwischen einen bestimmten Lebensweg.	häufig
Immer, wenn ich etwas mache, hat die Kontrolle meiner Schmerzen erste Priorität.	nie
Bevor ich irgendwelche ernsthaften Pläne schmieden kann, muss ich zunächst etwas Kontrolle über meine Schmerzen gewinnen.	immer
Auch wenn meine Schmerzen stärker werden, kann ich meinen Verpflichtungen immer noch nachkommen.	immer

Ich stimme zu...

Ich würde mein Leben besser im Griff haben, wenn ich meine negativen Gedanken in Bezug auf die Schmerzen besser kontrollieren könnte.	fast immer
Ich vermeide es, mich in Situationen zu bringen, in denen meine Schmerzen schlimmer werden könnten.	manchmal
Meine Sorgen und Ängste darüber, was der Schmerz mit mir machen könnte, stimmen.	manchmal
Es ist eine Erleichterung zu erkennen, dass ich an meinen Schmerzen nichts verändern muss, um mit meinem Leben klar zu kommen.	immer
Wenn ich Schmerzen habe, kostet es mich große Überwindung etwas zu machen.	häufig