

I-SBF

Menschen können unterschiedlich auf alltägliche Anforderungen und Herausforderungen reagieren. Die folgenden Aussagen zeigen verschiedene Möglichkeiten oder Abstufungen auf, wie man mit alltäglichem Stress umgehen kann.

Bitte geben Sie für jede Aussage an, *wie gut es ihnen gegenwärtig gelingt, sich entsprechend der Aussage zu verhalten*. Es geht nicht darum, wie Sie *wünschen* sich zu verhalten oder *glauben*, dass Sie sich verhalten sollten. Bitte antworten Sie so wahrheitsgetreu wie möglich und wählen Sie aus den folgenden Antworten die für Sie zutreffendste.

1. Ich bin in der Lage, Muskelentspannungstechniken anzuwenden, um wahrgenommene Anspannung zu reduzieren.

Ich kann das...

überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

2. Wenn sich Verspannungen im meinem Körper aufbauen, dann merke ich das sofort.

Ich kann das...

überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

3. Ich kann meine Gedanken leicht stoppen und überprüfen, um zu neuen Perspektiven zu gelangen.

Ich kann das...

überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

4. Es fällt mir leicht zu entscheiden, wie ich mit neu aufgetauchten Probleme umgehen kann.

Ich kann das...

überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

5. Wenn ich ärgerlich werde, kann ich kann meinen Ärger offen zeigen, ohne zu übertreiben.

Ich kann das...

überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

6. Wenn Probleme auftauchen, weiss ich, wie ich sie angehe.

Ich kann das...

überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

7. Ich bemerke sofort, wenn mein Körper beginnt, sich zu verspannen.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

8. Es fällt mir leicht, Menschen aus meinem Umfeld um Unterstützung zu bitten, wenn ich Unterstützung brauche.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

9. Ich kann für meine Rechte eintreten, ohne damit die Rechte anderer zu verletzen.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

10. Ich kann mich mentaler Bilder bedienen, um meine Anspannung zu reduzieren.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

11. Ich kann meinen Ärger in vernünftiger und ausgewogener Art und Weise ausdrücken.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

12. Ich vertraue darauf, dass ich in schwierigen Situationen in der Lage bin, die besten Bewältigungsstrategien zu wählen.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

13. Auch in belasteten Zeiten kann ich emotional ausgeglichene Gedanken aufkommen lassen.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

14. Wann immer es nötig ist, kann ich Menschen aus meinem Umfeld um Unterstützung oder Beistand bitten.

Ich kann das...

- überhaupt nicht nur ein wenig einigermaßen gut ziemlich gut sehr gut

Auswertung:

Eingabeformat: 1 („überhaupt nicht“) bis 5 („sehr gut“)

```
COMPUTE sumisbf = ((isbf1 + isbf2 + isbf3 + isbf4 + isbf5 + isbf6 + isbf7 +  
isbf8 + isbf9 + isbf10 + isbf11 + isbf12 + isbf13 + isbf14))/14 .  
VARIABLE LABELS sumisbf `ISBF Gesamtscore perceived stress management skills` .  
EXECUTE .
```

```
COMPUTE cogprob = ((isbf3 + isbf4 + isbf6 + isbf12 + isbf13))/5 .  
VARIABLE LABELS cogprob `ISBF Skala cognitive strategies and problem solving` .  
EXECUTE .
```

```
COMPUTE socres = ((isbf8 + isbf14))/2 .  
VARIABLE LABELS socres `ISBF Skala identification and use of social resources` .  
EXECUTE .
```

```
COMPUTE relaxab = ((isbf1 + isbf10))/2 .  
VARIABLE LABELS relaxab `ISBF Skala relaxation abilities` .  
EXECUTE .
```

```
COMPUTE angexas = ((isbf5 + isbf9 + isbf11))/3 .  
VARIABLE LABELS angexas `ISBF Skala adequate anger expression and assertiveness` .  
EXECUTE .
```

```
COMPUTE pbodtens = ((isbf2 + isbf7))/2 .  
VARIABLE LABELS pbodtens `ISBF Skala perception of bodily tension` .  
EXECUTE .
```