

FRAGEBOGEN 6 – Problemlösefähigkeit & Bewältigungsstrategien (Coping)

In Anlehnung an den Brief COPE

Quelle: Carver (1997)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie Sie typischerweise mit Stress, Belastungen und schwierigen Situationen umgehen. Dabei werden unterschiedliche Bewältigungsstrategien betrachtet – sowohl hilfreiche als auch weniger hilfreiche.

Es gibt dabei kein grundsätzlich „richtig“ oder „falsch“. Je nach Situation können verschiedene Strategien sinnvoll sein. Einige Bewältigungsformen fördern jedoch langfristig die psychische Gesundheit stärker als andere.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihrer Bewältigungsstrategien. Er stellt **keine klinische oder psychologische Diagnostik** dar.

Anleitung

Bitte denken Sie an belastende oder stressreiche Situationen der letzten Wochen.

Bewerten Sie anschließend, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Trifft gar nicht zu
2	Trifft eher nicht zu
3	Teils / teils
4	Trifft eher zu
5	Trifft völlig zu

Aussagen

Dimension A – Aktives Coping

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Ich unternehme konkrete Schritte, um das Problem zu lösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich handle aktiv, statt nur abzuwarten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension B – Planung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
3	Ich überlege mir einen klaren Plan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich teile Probleme in sinnvolle Schritte auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension C – Positive Neubewertung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
5	Ich versuche, auch etwas Gutes in einer schwierigen Situation zu sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich suche nach Entwicklungsmöglichkeiten in der Situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension D – Akzeptanz

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
7	Ich akzeptiere, dass die Situation gerade so ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich nehme an, was ich im Moment nicht ändern kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension E – Humor

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
9	Ich versuche, mit Humor auf die Situation zu schauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich kann auch in belastenden Situationen lachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension F – Emotionale Unterstützung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
11	Ich suche Trost oder Verständnis bei anderen Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich spreche mit anderen über meine Gefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension G – Instrumentelle Unterstützung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
13	Ich hole mir Rat oder konkrete Hilfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich frage andere nach Lösungen oder Ideen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension H – Selbstablenkung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
15	Ich lenke mich bewusst ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ich beschäftige mich mit anderen Dingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension I – Verleugnung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
17	Ich tue innerlich so, als wäre nichts passiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich verdränge das Problem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension J – Entlastung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
19	Ich lasse meinen Ärger oder Frust heraus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich rede mir den Stress von der Seele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension K – Substanzgebrauch

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
21	Ich nutze Alkohol, Medikamente oder Ähnliches zur Entlastung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ich greife zu Mitteln, um mich besser zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension L – Aufgeben & Rückzug

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
23	Ich gebe innerlich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Ich ziehe mich zurück, statt aktiv zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension M – Selbstvorwürfe

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
25	Ich mache mir selbst Vorwürfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Ich gebe mir die Schuld an Problemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension N – Religion & Spiritualität

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
27	Ich finde Halt im Glauben oder in Spiritualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Ich bete oder suche spirituelle Unterstützung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

Schritt 1: Subskalen berechnen

Addieren Sie jeweils die beiden Aussagen einer Dimension.

Für jede Subskala ergibt sich ein Wertebereich von **2 bis 10 Punkten**.

Schritt 2: Ergebnisse interpretieren

Vergleichen Sie anschließend jede Subskala mit den folgenden Orientierungswerten.

Punktzahl Interpretation

2–4 Punkte Diese Bewältigungsstrategie wird eher selten genutzt.

5–7 Punkte Diese Bewältigungsstrategie wird gelegentlich genutzt.

8–10 Punkte Diese Bewältigungsstrategie wird häufig genutzt.

Bedeutung Ihres Ergebnisses

Jede Bewältigungsstrategie erfüllt unterschiedliche Funktionen. Deshalb sollte nicht nur die Höhe eines Wertes betrachtet werden, sondern auch, welche Strategien besonders häufig eingesetzt werden.

Besonders hilfreich für eine langfristige Stressbewältigung sind häufig

- aktives Coping,
- Planung,
- positive Neubewertung,
- Akzeptanz,
- emotionale Unterstützung sowie
- instrumentelle Unterstützung.

Hohe Werte in diesen Bereichen sprechen häufig für einen lösungsorientierten und resilienten Umgang mit Belastungen.

Demgegenüber können dauerhaft hohe Werte bei

- Verleugnung,
- Aufgeben und Rückzug,
- Selbstvorwürfen sowie
- Substanzgebrauch

darauf hinweisen, dass Belastungen eher vermieden als bewältigt werden. Diese Strategien können kurzfristig entlastend wirken, sind langfristig jedoch häufig weniger hilfreich.

Bedeutung im Resilienzkontext

Ein resilienter Bewältigungsstil zeichnet sich meist durch eine flexible Kombination verschiedener Strategien aus. Hohe Werte bei aktiver Problemlösung, Planung, Akzeptanz und sozialer Unterstützung sprechen häufig für

- eine höhere Selbstwirksamkeit,
- eine konstruktive Stressbewältigung,
- mehr Handlungssicherheit,
- eine bessere Emotionsregulation,
- geringere psychische Belastung sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.

Nicht jede Strategie ist in jeder Situation gleich hilfreich. Entscheidend ist, ob sie langfristig dazu beiträgt, Belastungen wirksam zu bewältigen.

