

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

ANHANG I

Tabellenverzeichnis

Tabellenverzeichnis – Text

Tabellenverzeichnis – Anhang

Abbildungsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis - Text

Abbildungsverzeichnis - Anhang

Eigenständigkeitserklärung

Untersuchungsinstrumente

Fragebogen der Voruntersuchung / Pilotstudie

Fragebogen der Hauptuntersuchung t1

Fragebogen der Hauptuntersuchung t2

Tabellen - Berechnungen und Ergebnisse

Beschreibung der Untersuchungsgruppen

Analysen der Erhebungsinstrumente

Berechnungen zu den Hypothesen

Lebenslauf

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Tabellenverzeichnis - Text (T)	Seite
T1	Klassifikation von Stressbewältigungsstrategien (Schulz, 2005) 11
T2	Dekomposition der Struktur der Kontrollmeinung (Flammer, 1995; zitiert nach Flammer, 2003, S. 258) 15
T3	Komponenten sozialer Unterstützung (Schwarzer, 2002) 29
T4	Konstruktive Copingstrategien in Partnerschaften (Knoll & Schwarzer, 2005) 32
T5	Kennwerte der Skalen zum Erleben von Belastung zu verschiedenen Zeitpunkten sowie zur Veränderung 57
T6	Kennwerte der SWE auf Skalenebene 62
T7	Kennwerte der Skalen zu Tenazität und Flexibilität 64
T8	Varianzaufklärung durch Faktorenanalyse des Fragebogens zu Tenazität und Flexibilität 64
T9	Varianzaufklärung durch Faktorenanalyse der BSSS 68
T10	Kennwerte der Faktoren zu BSSS 68
T11	Kennwerte der Skalen des MMRI 70
T12	Varianzaufklärung durch Faktorenanalyse des MMRI 71
T13	Kennwerte des FLZ 74
T14	Kennwerte der allgemeinen Lebenszufriedenheit (<i>ZufriedGesamt</i>) 75
T15	Häufigkeiten der Probandenangaben zur größten und weiteren Hilfen 77
T16	Auswahl statistischer Kennwerte für die Teilnahme an Gruppen 80
T17	Auswahl statistischer Kennwerte für Engagement mit und ohne Gruppenbeteiligung 81
T18	Korrelationen zwischen allgemeiner und krisenbezogener Einschätzung von Einflussvariablen zur Bildung der Variable Kontrollüberzeugung 84
T19	Interkorrelationen der zusammengefassten Kontrollüberzeugungen 84
T20	Interkorrelationen zum sozialen Netz 86
T21	Interkorrelationen der Summenwerte zum sozialen Bereich 87
T22	Interkorrelationen der Items des MMRI 88
T23	Korrelative Zusammenhänge zwischen den Zufriedenheitsmaßen 89

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Tabellenverzeichnis - Text (<i>Fortsetzung</i>)	Seite
T24.1 Signifikante korrelative Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden (WB) und den Merkmalen zur Belastung und Beeinträchtigung zu verschiedenen Zeitpunkten	92
T24.2 Korrelative Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden (WB) und Persönlichkeitsvariablen zu verschiedenen Zeitpunkte	94
T25 Zusammenfassung der RA 1-stepwise: Hierarchische Regression der Steigerung des Wohlbefinden (t2 – t1).	99
T26 Zusammenfassung der RA 2: Hierarchische Regression für Wohlbefinden (t1)	101
T27 Korrelative Zusammenhänge zwischen sozialer Unterstützung und sozialem Engagement	106
T28 Korrelative Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsvariablen und sozialem Engagement	107
T29 Korrelative Zusammenhänge zwischen religiösen Einstellungen und sozialem Engagement	108
T30 Veränderungen im Belastungserleben zu verschiedenen Zeitpunkten	113
T31 Veränderung im sozialen Engagement	114
T32 Veränderungen der Unterstützung durch das soziale Netz	115
T33 Veränderungen bei den Berliner Social Support Scales (BSSS)	116
T34 Veränderungen in den religiösen Einstellungen (MMRI)	117
T35 Veränderungen in den Zufriedenheitsvariablen	118

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Tabellenverzeichnis – Anhang (A)

- A1 Einrichtungen bzw. Institutionen mit Anzahl und Rücklauf der verteilten Fragebögen aus der Pilotstudie
- A2 Kennzahlen der demographischen Variablen aus der Pilotstudie
- A3 Einrichtungen bzw. Gruppierungen mit Anzahl der verteilten Fragebögen und deren Rücklauf bei t1 und t2
- A4 Kennwerte demographischer Variablen der Probanden aus der Hauptuntersuchung
- A5 Fortsetzung der Kennwerte demographischer Variablen (erhoben nur in t1)
- A6 Entwicklung der Zusammensetzung für die Stichprobe getrennt nach Sektoren, Befragung und Geschlecht
- A7 Deskriptive Kennwerte zum Jahr des Krisenbeginns
- A8 Häufigkeiten der Übereinstimmungen bei beiden Befragungen für die Monatsangaben des Krisenbeginns bei neueren Krisen
- A9 Anzahl der Auslöser für t1 und t2
- A10 Art des Auslösers für t1 und t2
- A11 Häufigkeiten für die Kategorien der größten und weiteren Hilfen bei t1 und t2
- A12 Kennwerte der Items zum Belastungserleben vor der Krise ($V_{Itemname}$)
- A13 Kennwerte der Skala zum Belastungserleben vor der Krise ($BelaV$)
- A14 Kennwerte der Items zum Belastungserleben zu Beginn der Krise ($B_{Itemname}$)
- A15 Kennwerte der Skala zum Belastungserleben zu Beginn der Krise ($SumBelaB$)
- A16 Kennwerte der Items zum momentanen Belastungserleben ($M_{Itemname}$)
- A17 Kennwerte der Skala zum momentanen Belastungserleben ($SumBelaM$)
- A18 Kennwerte der Items zur Veränderung des Belastungserlebens
($Veränderung_{Itemname}$)
- A19 Kennwerte der Skala zur Veränderung des Belastungserlebens
($SumVeränderung$)
- A20 Häufigkeiten der Teilnahme an Gruppen getrennt nach Gruppe und Geschlecht
- A21 Kennwerte der Dauer für die Teilnahme ($Start$) an Gruppen (Anzahl Monate)
- A22 Kennwerte des Zeitaufwandes für die Teilnahme ($TZeit$) an Gruppen (Stunden im Monat)

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Tabellenverzeichnis Anhang – Fortsetzung

- A23 Häufigkeiten des Engagements für Gruppen getrennt nach Gruppe und Geschlecht
- A24 Kennwerte der Dauer des Engagements (*EStart*) für Gruppen (Anzahl Monate)
- A25 Kennwerte des Zeitaufwandes für Engagement (*EZeit*) für Gruppen (Stunden im Monat)
- A26 Kennwerte für das tägliche Ausmaß von *Freizeit*
- A27 Häufigkeiten der Inhalte von Freizeitaktivitäten zusammengefasst in Kategorien
- A28 Kennwerte der Gründe für eine Beteiligung an Gruppen
- A29 Kennwerte der Gründe für ein Engagement für Gruppen
- A30 Kennwerte der Gründe gegen ein zusätzliches Engagement für Gruppen
- A31 Kennwerte der Items zu Kontrollüberzeugungen allgemein (Ges-) und für Bewältigungssituationen (Bew-)
- A32 Interkorrelationen der Kontrollüberzeugungen allgemein (*Ges*) und für Bewältigungssituationen (*Bew*)
- A33 Kennwerte der Items zur SWE-Skala
- A34 Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse der *SWE*
- A35 Rotierte Komponentenmatrix aus der Faktorenanalyse der *SWE*
- A36 Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse der *SWE*
- A37 Kennwerte der Items zu Erlebens- und Verarbeitungsprozessen (Pilotstudie)
- A38 Kennwerte der Skala zu Erlebens- und Verarbeitungsprozessen (Pilotstudie)
- A39 Darstellung der Items aus der Skala zur Tenazität (*Ten*)
- A40 Darstellung der Items aus der Skala zur Flexibilität (*Flex*)
- A41 Kennwerte der Items aus den Skalen zu Tenazität und Flexibilität mit Item-Nummer
- A42 Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse der Ten-Flex-Skalen
- A43 Rotierte Komponentenmatrix aus der Faktorenanalyse der Ten-Flex-Skalen
- A44 Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse der Ten-Flex-Skalen
- A45 Interkorrelationen zu den Persönlichkeitsmerkmalen

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Tabellenverzeichnis Anhang – Fortsetzung

- A46 Kennwerte der Items zum sozialen Netz
- A47 Kennwerte der Items zum Erleben von sozialer Unterstützung / Pilotstudie
- A48 Kennwerte der Skala zum Erleben von sozialer Unterstützung / Pilotstudie
- A49 Zuordnung der BSSS-Items zu den Subskalen
- A50 Kennwerte der Items zu den BSSS-Faktoren mit Item-Nr.
- A51 Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse der *BSSS*
- A52 Rotierte Komponentenmatrix aus der Faktorenanalyse der *BSSS*
- A53 Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse der *BSSS*
- A54 Korrelative Zusammenhänge zwischen den Items des soziales Netzes und den BSSS-Faktoren
- A55 Kennwerte der Items zu religiösen und gesellschaftspolitischen Themen / Pilotstudie
- A56 Kennwerte der Skalen zu religiösen und gesellschaftspolitischen Themen / Pilotstudie
- A57 Zuordnung der Items des MMRI zu den Skalen mit Item-Nr.
- A58 Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse des MMRI
- A59 Rotierte Komponentenmatrix aus der *MMRI*-Faktorenanalyse dieser Studie (Jendro, 2012) sowie Angabe der höchsten Faktorladungen bei Grom (2004)
- A60 Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse des *MMRI*
- A61 Kennwerte der Items des *FLZ* für t1 und t2
- A62 Interkorrelationen zum *FLZ* bei t1
- A63 Interkorrelationen zum *FLZ* bei t2
- A64 Korrelationen zwischen Prädiktoren und Wohlbefinden bei t1 (t1 WB), bei t2 (t2 WB) und der Differenz t2 – t1 (Diff WB)
- A65 RA 1-blockwise: Regression zu Veränderungen im Wohlbefinden (t2 – t1)
- A66 Modellzusammenfassung zur RA 1-blockwise
- A67 ANOVA RA 1-blockwise
- A68 Koeffizienten- RA 1-blockwise

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Tabellenverzeichnis Anhang – Fortsetzung

- A69 RA 1-stepwise: Regression zu Veränderungen im Wohlbefinden ($t_2 - t_1$)
- A70 Modellzusammenfassung zur RA 1-stepwise
- A71 ANOVA RA 1-stepwise
- A72 Koeffizienten RA 1-stepwise
- A73 RA 2: Regression des Wohlbefindens bei t_1 (mit Summenwert für Teilnahme und Engagement)
- A74 Modellzusammenfassung RA 2
- A75 ANOVA RA 2
- A76 Koeffizienten RA 2
- A77 RA 3: Regression des Wohlbefindens bei t_1 (Teilnahme und Engagement nach Gruppen getrennt)
- A78 Modellzusammenfassung RA 3
- A79 ANOVA – RA 3
- A80 Koeffizienten- RA 3
- A81 RA 4: Multiple Regression für das soziale Engagement (Summenwert über alle Gruppen)
- A82 Korrelative Zusammenhänge zwischen Belastungsfaktoren, Zufriedenheit und Auslösern
- A83 Korrelative Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsfaktoren und Auslösern
- A84 Korrelative Zusammenhänge zwischen sozialer Unterstützung und Auslösern
- A85 Korrelative Zusammenhänge zwischen religiösen Einstellungen und Auslösern
- A86 Korrelative Zusammenhänge zwischen Distanz, Engagement und Auslösern
- A87 Korrelative Zusammenhänge zwischen Angaben zur größten und weiteren Hilfen und Auslösern

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Abbildungsverzeichnis – Text		Seite
Abb. T1	Stress und Coping aus transaktionaler Perspektive (Schwarzer, 2000, S. 16)	13
Abb. T2	Zusammenspiel von Wirksamkeitserwartung und Ergebniserwartung (Bandura; aus Flammer, 2003)	20
Abb. T3	Modell zum Einfluss von Indikatoren zur Bildung der latenten Variable Wohlbefinden	78
Abb. T4	Mittelwerte der Belastungseinschätzungen zu verschiedenen Zeitpunkten	90

Abbildungsverzeichnis Anhang:

Abb. A1	Screepplot zu Ten-Flex-Faktorenanalyse
Abb. A2	Screepplot zur SWE-Faktorenanalyse
Abb. A3	Screepplot zur BSSS-Faktorenanalyse
Abb. A4	Screepplot zur MMRI-Faktorenanalyse

Wohlbefinden in Lebenskrisen – Anhang I

Eigenständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Benutzung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Wörtlich übernommene Sätze und Satzteile sind als Zitate belegt, andere Anlehnungen hinsichtlich Aussage und Umfang unter Quellenangabe kenntlich gemacht. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde bzw. Promotionskommission vorgelegen.

Frankfurt am Main, 22.1.2013

Fragebogen Pilotstudie

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Psychologie und Sportwissenschaften

Beate C. Jendro-Heitel
Heinrich-Heine-Str. 2
64354 Reinheim

Telefon: +49 (0)61 62 / 91 32 40
Telefax: +49 (0)61 62 / 91 37 40
Mobil: +49 (0)171 93 14 9 78
E-mail: jendro-heitel@t-online.de

Institut für Psychologie
Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie

Prof. Dr. Siegfried Preiser

Telefon +49 (0)69 798 2 20 31
Telefax +49 (0)69 798 2 36 52
E-Mail preiser@paed.psych.uni-frankfurt.de

www.uni-frankfurt.de/fb05/ifpp/

Datum: 24. Mai 2006

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer !

Ein Projekt des Instituts für Pädagogische Psychologie der Universität Frankfurt/M. beschäftigt sich mit dem Thema: **Bewältigung von Lebenskrisen.**

Angesprochen sind in dieser Untersuchung Personen, die mit schwerwiegenden Lebensenttäuschungen konfrontiert wurden oder derzeit noch sind, also über Erfahrungen mit massiven unerwarteten Ereignissen oder dem Ausbleiben erwünschter Ereignisse verfügen.

Bei der Beantwortung geben Sie bitte zu jeder der Fragen Ihre ganz **persönliche Stellungnahme** ab. Wenn Sie eine Frage nicht eindeutig beantworten können, geben Sie bitte an, was am ehesten für Sie zutrifft. Es handelt sich nicht um einen Wissenstest. Es gibt insofern weder richtige noch falsche Antworten.

Beantworten Sie bitte zügig und spontan alle Fragen!

Selbstverständlich garantieren wir Ihnen, dass Ihre Angaben vertraulich und anonym behandelt werden und nur den Untersuchern zugänglich sind. Die Auswertung dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken.

Für Ihre Mitarbeit danken wir Ihnen im voraus ganz herzlich!

1. Lebenskrisen

1.1. Wann begann für Sie die kritische Lebenssituation?

Bitte denken Sie dabei an Ihre letzte oder schwerwiegendste Erfahrung bzgl. dieses Themas

____ / ____
Monat / Jahr

1.2. Was war für Sie Auslöser dafür?

- eigene schwerwiegende Erkrankung	()
- welche: _____	
- schwerwiegende Erkrankung einer mir nahestehenden Person	()
- Tod einer oder mehrerer mir nahestehenden Personen	()
- Trennung von einer mir wichtigen Person	()
- schwere Konflikte in der Familie oder der näheren Umgebung	()
- Nicht - Erreichen eines mir wichtigen Zieles	()
- welches: _____	
- Sonstiges,	()
nämlich: _____	

1.3. Wie sehr fühlten Sie sich auf dem Höhepunkt der Krise in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt?

gar nicht	()	ziemlich stark	()
kaum noch	()	sehr stark	()
nur noch zeitweise	()		

1.4. Wie sehr fühlen Sie sich dadurch zur Zeit in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt?

gar nicht	()	ziemlich stark	()
kaum noch	()	sehr stark	()
nur noch zeitweise	()		

1.5. Was hat Ihnen am meisten geholfen, mit der Krise zurecht zu kommen?

1.6. Was hat Ihnen außerdem geholfen?

2. Erleben und Verhalten im Rückblick bis heute

Bitte denken Sie zurück an die Zeit vor Ihrem einschneidenden Lebensereignis und vergleichen Sie Ihren damaligen Gefühlszustand, so wie Sie sich daran erinnern können mit dem Zeitpunkt zu Beginn der Krise und heute.

Bitte kreuzen Sie an, in wieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

2.1 VOR DER KRISE	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
	1	2	3	4	5	6
1. Ich fühlte mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich war häufig niedergeschlagen.						
3. Ich war mit mir zufrieden.						
4. Ich fühlte mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nahm unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich hatte wenig Selbstvertrauen.						

2.2 ZU BEGINN / WÄHREND DER KRISE	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
	1	2	3	4	5	6
1. Ich fühlte mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich war häufig niedergeschlagen.						
3. Ich war mit mir zufrieden.						
4. Ich fühlte mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nahm unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich hatte wenig Selbstvertrauen.						

2.3. MOMENTANE GEFÜHLSLAGE	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
	1	2	3	4	5	6
1. Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich bin häufig niedergeschlagen.						
3. Ich bin mit mir zufrieden.						
4. Ich fühle mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nehme unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich habe wenig Selbstvertrauen.						

3. Soziales / gesellschaftliches Engagement:

In Tabelle 3.1. finden Sie eine Auswahl von sozialen Gruppierungen.
Bitte geben Sie an, in welcher bzw. welchen und seit wann Sie (ungefähr) daran teilnehmen (Mehrfachnennungen möglich).

Beispiel:

Gruppierung	Art der Gruppierung	seit
Gesprächskreis	<i>für pflegende Angehörige</i>	<i>ca. März 04</i>

3.1. Teilnahme an Gruppierungen:

Gruppierung	Art der Gruppierung	seit
Selbsthilfegruppe		
Gesprächskreis		
Verein		
Gruppe mit religiöser Orientierung (z.B. Hospiz)		
Partei		
Bürgerinitiative		
Chor, Musikgruppe,		
Sonstiges		
Keine		

3.2. Sind sie über die Teilnahme hinaus für eine oder mehrere dieser in Frage 3.1. angegebenen Gruppierungen zusätzlich ehrenamtlich mit inhaltlichen oder organisatorischen Aufgaben engagiert?

ja nein

3.3. Wenn ja, kreuzen Sie bitte an, wie häufig Sie für diese Gruppierung(en) tätig sind und wieviel Zeit Sie im Durchschnitt für dieses unentgeltliche Engagement veranschlagen können:

- täglich ca. _____ Stunden
- wöchentlich ca. _____ Stunden
- monatlich ca. _____ Stunden
- unregelmäßig / bei Bedarf

3.4. Bitte geben Sie nun an, wieviel Zeit Sie im Durchschnitt normalerweise für Ihre täglichen Aktivitäten innerhalb und ausserhalb Ihres Haushaltes aufbringen.

- Fahrt zu und von dem Arbeitsplatz ca. _____ Stunden
- tägliche Arbeitszeit (bei Berufstätigkeit) ca. _____ Stunden
- Haushalt ca. _____ Stunden
- Pflege / Versorgung der eigenen Person ca. _____ Stunden
- Pflege / Versorgung einer anderen Person ca. _____ Stunden
- private soziale Kontakte ca. _____ Stunden
- frei verfügbare Zeit ca. _____ Stunden
- sonstiges: ca. _____ Stunden
nämlich: _____

3.5. Wenn Sie bei Frage 3.1. eine oder mehrere Gruppierungen angegeben haben, an der Sie teilnehmen oder sich engagieren, beschreiben Sie bitte kurz in eigenen Worten Ihre Motive:

3.6. Wenn Sie sich bewusst gegen eine Teilnahme oder ein Engagement in einer Gruppierungen entschieden haben, begründen Sie bitte kurz Ihre Entscheidung:

3.7. Weitere Bemerkungen bzw. Infomationen zu diesem Themenkomplex, die Sie für wichtig halten?

4. Eigene Einflussmöglichkeiten (Selbstwirksamkeit)

Was man im Leben erreichen kann, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Manche Faktoren üben einen großen Einfluss aus, andere sind von untergeordneter Bedeutung.

Wir wollen von Ihnen gerne wissen, wie groß *Ihrer Meinung nach* der Einfluss verschiedener Bedingungsfaktoren auf die Ereignisse im menschlichen Leben ist. Das kann in verschiedenen Lebensbereichen durchaus unterschiedlich sein.

Bitte bilden Sie bei den beiden folgenden Fragen für die dort aufgelisteten Einflussfaktoren eine **Rangfolge von 1 bis 6**: Eine **1** vergeben Sie bitte für denjenigen Faktor, dem Sie den höchsten Einfluss zuschreiben, eine **2** für den zweit Wichtigsten, usw. bis hin zu **6** für den für Sie unwichtigsten Einflussfaktor.

4.1. In welchem Ausmaß hängt Ihrer Meinung nach das, was Sie im persönlichen Leben insgesamt erreichen können, von den folgenden Einflussfaktoren ab?

Zufall, Glück, Pech, Schicksal	
Ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten	
Andere Personen in Ihrer näheren Umgebung (z.B. Partner, Freunde, Kollegen, ...)	
Gesellschaftliche und sonstige Umweltfaktoren	
Die Ziele, nach denen Sie sich richten (inwieweit hängt das Handlungsergebnis davon ab, dass Sie Ziele und Pläne entwickeln?)	
Sonstige Einflussfaktoren, und zwar: _____	

4.2. In welchem Ausmaß hängt es Ihrer Meinung nach von den folgenden Faktoren ab, wie hilfreich Sie Ihre Lebensenttäuschung(en) bewältigen werden oder schon bewältigt haben?

Zufall, Glück, Pech, Schicksal	
Ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten	
Andere Personen in Ihrer näheren Umgebung (z.B. Partner, Freunde, Kollegen, ...)	
Gesellschaftliche und sonstige Umweltfaktoren	
Die Ziele, nach denen Sie sich richten (inwieweit hängt das Handlungsergebnis davon ab, dass Sie Ziele und Pläne entwickeln?)	
Sonstige Einflussfaktoren, und zwar: _____	

4.3. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

Stimmt ...	nicht	kaum	eher	genau
	1	2	3	4
1.) Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.				
2.) Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, um mich durchzusetzen.				
3.) Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen				
4.) In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
5.) Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurecht kommen kann.				
6.) Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
7.) Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
8.) Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
9.) Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10.) Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.				

4.4 Wie häufig kommen Ihnen Gedanken wie die folgenden in den Sinn:

So denke ich ...	fast immer	sehr oft	oft	hin + wieder	selten	sehr selten	fast nie
	7	6	5	4	3	2	1
1.) „Meine Situation ist zwar gerade nicht ideal, aber schließlich könnte es noch schlimmer kommen.“							
2.) „Wenn sich an meiner Situation nicht bald gewisse Dinge ändern, suche ich nach neuen Lösungen.“							
3.) Eine Flucht aus meiner Lebenssituation brächte mir noch mehr Nachteile, deswegen belasse ich es so.“							
4.) „Hoffentlich bleibt meine Situation immer so gut wie jetzt“.							
5.) „Am besten schluckt man die negativen Gefühle hinunter, wenn einen etwas stört.“							
6.) „Nach Tagen der Ruhe und Erholung freue ich mich wieder richtig auf die Herausforderungen des Alltags.“							
7.) „In meiner Situation kann man wirklich nicht viel erwarten.“							

5. Soziale Unterstützung durch andere Personen

Bei dem Versuch, Lebensenttäuschungen zu überwinden, spielen häufig auch andere Menschen aus der Umgebung eine mehr oder weniger wichtige Rolle. Damit beschäftigen sich die folgenden Fragen.

5.1. Wieviel Unterstützung durch Kontakte, Gespräche und Hilfeleistungen erfahren Sie von folgenden Personen?

	viel	eher viel	eher wenig	keine
1. Partner	()	()	()	()
2. Verwandte	()	()	()	()
3. Freunde / Bekannte / Nachbarn	()	()	()	()
4. Gruppenmitglieder / -leiter der Gruppe(n) aus Frage 3.1.	()	()	()	()
5. Ärzte / Therapeuten	()	()	()	()
6. Pfarrer, Seelsorger	()	()	()	()
7. Sonstige Wer? _____	()	()	()	()
8. Insgesamt (alle aus gesamtem näherem Umfeld)	()	()	()	()

5.2. Bitte geben Sie an, wie sehr die folgenden Aussagen für Sie zutreffen:

Trifft ...	nicht zu	ein wenig zu	teilweise zu	ziemlich zu	völlig zu
	1	2	3	4	5
1. Meinen Angehörigen/Freunden ist es wichtig, meine Meinung zu bestimmten Dingen zu erfahren.					
2. Ich wünsche mir von anderen mehr Verständnis und Zuwendung.					
3. Ich kenne fast niemanden, mit dem ich gerne ausgehe.					
4. Ich fühle mich oft als Außenseiter.					
5. Ich wünsche mir mehr Geborgenheit und Nähe.					
6. Es gibt genug Menschen, zu denen ich ein gutes Verhältnis habe.					
7. Es gibt eine Gemeinschaft von Menschen im Freundes- und Bekanntenkreis, zu der ich mich zugehörig fühle.					
8. Durch meinen Freundes- und Bekanntenkreis erhalte ich oft gute Tipps (z.B. guter Arzt, wichtige Informationen)					

6. Interesse an religiösen und gesellschaftlichen Themen

In den nächsten Fragen geht es darum, wie sehr Sie sich mit religiösen und gesellschaftspolitischen Themen beschäftigen.

6.1. Wie sehr sind Sie an religiösen bzw. spirituellen Fragen, d.h. den Lebenssinn betreffend, interessiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.2. Wie sehr sind Sie über solche Themen informiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.3. Wie sehr sind Sie persönlich religiös engagiert, z.B. durch Gebet, Meditation, Gottesdienst, kirchliche Aktivitäten?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.4. Wie sehr ziehen Sie aus Ihrem persönlichen Glauben Trost und Kraft?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.5. Wie sehr sind Sie an politischen Fragen interessiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.6. Wie sehr sind Sie über politische Themen informiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.7. Wie sehr sind Sie persönlich politisch engagiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.8. Wie sehr sind Sie an sozialen Fragen und Problemen interessiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.9. Wie sehr sind Sie über soziale Fragen und Themen informiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.10. Wie sehr sind Sie sozial engagiert?

Kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.11. Die folgende Tabelle beinhaltet Aussagen speziell zur Religiosität

Auch hierbei interessiert uns Ihre ganz persönliche religiöse Einstellung. Auch wenn Sie zum Thema Religiosität keinen persönlichen Bezug haben, kreuzen Sie bitte trotzdem bei jeder der Fragen diejenige Antwort an, die am Ehesten auf Sie zutrifft

Stimme ...	nicht zu	kaum zu	etwas zu	ziemlich zu	überwiegend zu	völlig zu
	1	2	3	4	5	6
1.) „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ – dieses Sprichwort hat einen wahren Kern.						
2.) Ich frage mich, warum mir manchmal schlimme Dinge zustoßen, obwohl ich mich um das Gute bemühe.						
3.) Wäre ich plötzlich schwer krank oder behindert, so würde ich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit fragen: „Warum gerade ich?“						
4.) Mein religiöser Glaube bestärkt mich darin, anderen gegenüber hilfsbereit zu sein.						
5.) Es macht mich froh, Gott bzw. einer höheren Wirklichkeit zu danken.						
6.) Ich muss selbst handeln, damit mich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit unterstützen kann.						
7.) Mein religiöser Glaube ist für mich ein wichtiger Grund, die Rechte anderer zu respektieren.						
8.) Wenn ich mich an Gott, bzw. an eine höhere Wirklichkeit wende, empfinde ich Dank und Verehrung.						

7. Lebensqualität und Lebenszufriedenheit

Die massiven enttäuschenden Lebensereignisse, mit denen sich diese Untersuchung beschäftigt, führen zumeist zu Veränderungen in der Lebensqualität und Verringerung der Lebenszufriedenheit. Bei den folgenden Fragen geht es um Ihre persönlich erlebten Beeinträchtigungen in diesem Bereich aufgrund Ihrer Krise, denen Sie sich in der jüngsten Vergangenheit ausgesetzt fühlen.

7.1. Allgemeiner Gesundheitszustand

	Ausgezeichnet	Sehr gut	Gut	Weniger gut	Schlecht
	1	2	3	4	5
1.) Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben?					

Im folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben: Sind Sie durch Ihren <i>derzeitigen Gesundheitszustand</i> bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?	Sehr stark	Ja, etwas	Nein, überhaupt nicht
	1	2	3
2. – mittelschwere Tätigkeiten , z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, ...			
3. – mehrere Treppenabsätze steigen			

Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause?	Ja	Nein
	1	2
4. Ich habe weniger geschafft als ich wollte.		
5. Ich konnte nur bestimmte Dinge tun		

Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> aufgrund seelischer Probleme irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)?	Ja	Nein
	1	2
6. Ich habe weniger geschafft als ich wollte.		
7. Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten.		

8. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen 4 Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?	Überhaupt Nicht	Ein bisschen	Mäßig	Ziemlich	Sehr
	1	2	3	4	5

In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen 4 Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht.):

Wie oft waren Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i>	Immer	Meistens	Ziemlich	Manchmal	Selten	Nie
	1	2	3	4	5	6
9. ruhig und gelassen?						
10. ... voller Energie?						
11. ... entmutigt und traurig?						

12. Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche bei Freunden, Verwandten, usw.) beeinträchtigt?	Immer	Meistens	Manchmal	Selten	Nie
	1	2	3	4	5

7.2. Lebenszufriedenheit

Bei den folgenden Fragen geht es darum, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben und einzelnen Aspekten Ihres Lebens sind. Bitte beantworten Sie auch hier alle Fragen, auch diejenigen, die scheinbar nicht auf Sie zutreffen:

Wenn Sie z.B. keinen Partner haben, können Sie bei der Frage nach der „Partnerschaft“ trotzdem angeben, wie zufrieden Sie mit der derzeitigen Situation (ohne Partner) sind.

Lassen Sie sich nicht davon beeinflussen, ob Sie sich im Augenblick gut oder schlecht fühlen, sondern versuchen Sie, bei der Beurteilung die letzten vier Wochen zu berücksichtigen.

7.2.1 Bitte kreuzen Sie an, wie zufrieden Sie in den einzelnen Bereichen sind.	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder / noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
	1	2	3	4	5	6	7
Freunde, Bekannte, Verwandte (Kontakte, Hilfestellungen)							
Ehe + Partnerschaft (Verständnis, Geborgenheit, Offenheit, Zuwendung)							
Eigene Kinder (Freude, Anforderungen, Anerkennung)							
Beruf + Arbeit (Position, Anforderungen, Erfolge, Betriebsklima)							
Finanzielle Lage (Einkommen, Lebensstandard, finanzielle Sicherheit)							
Wohnsituation (Lage, Größe, Zustand)							
Freizeitgestaltung + Hobbys (Zeit und Erholungswert von Feierabend und Urlaub)							
Sport (sportliche Leistungen und Erfolge, positive Erfahrungen)							
Gesundheit (körperlicher und seelischer Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit)							
Sexualität (körperliche Attraktivität, Zärtlichkeit und sexuelle Kontakte)							
Eigene Person (persönliche Entwicklung, Fähigkeiten, Selbstvertrauen, Lebensfreude)							

7.2.2 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben INSGESAMT (alle Aspekte zusammengenommen) ?



0
7

0
6

0
5

0
4

0
3

0
2

0
1

außer-
ordentlich
zufrieden

sehr
zufrieden

ziemlich
zufrieden

teils-teils

ziemlich
unzufrieden

sehr
unzufrieden

außer-
ordentlich
unzufrieden

8. Personenbezogene Daten:

Geschlecht: männlich.: ___ weiblich.: ___

Jahr der Geburt: ___ ___ ___ ___

Familienstand: ledig: ___ verheiratet: ___
 eheähnliche Partnerschaft: : ___ geschieden: ___
 verwitwet: ___ seit: ___ ___ ___ ___ (Jahreszahl)

Staatsangehörigkeit: deutsch : ___
 andere: ___ welche? _____

Religion: r.-katholisch ___
 evangelisch ___
 andere christliche ___ welche? _____
 andere Konfessionen ___ welche? _____
 keine ___

Welchen Schulabschluss haben Sie? Volks- oder Hauptschule: ___
 Mittlere Reife / Realschule: ___
 Abitur / Fachhochschulreife: ___
 Abgeschlossenes Studium: ___
 Anderen Schulabschluss: ___
 Nichts davon, kein Schulabschluss: ___

Sind Sie angestellt? ___
 selbständig? ___
 Hausfrau /-mann? ___
 berentet? ___
 arbeitslos? ___
 anderes? ___ / was? _____

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT !

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Psychologie und Sportwissenschaften

Institut für Psychologie
Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie

Beate C. Jendro-Heitel
Heinrich-Heine-Str.2
64354 Reinheim

Prof. Dr. Siegfried Preiser
Postfach 11 19 32
60054 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0) 61 62 / 91 32 40
Telefax: +49 (0) 61 62 / 91 37 40
Mobil: +49(0)171 / 93 14 978
E-Mail: jendro-heitel@t-online.de

Telefon +49 (0)69 798 2 20 31
Telefax +49 (0)69 798 2 36 52
E-Mail preiser@paed.psych.uni-frankfurt.de
www.uni-frankfurt.de/fb05/ifpp/

Datum: 7. März 2007

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

im Rahmen einer größeren Studie der Universität Frankfurt, befasse ich mich in meiner Doktorarbeit mit der Frage nach **Hilfen für Menschen in schwerwiegenden, herausfordernden oder belastenden Lebenssituationen.**

Dafür möchte ich gerne Ihre Erfahrungen nutzen und bitte Sie deshalb, den folgenden Fragebogen auszufüllen. Mit Ihren Antworten sollen qualifizierte Aussagen über erfolgreiche Umgangsweisen mit außergewöhnlichen Lebenssituationen getroffen werden können.

Dabei muss die zeitliche Entwicklung unbedingt beachtet werden. Um diese mit zu berücksichtigen, wird nach ca. 9 Monaten eine zweite Befragung durchgeführt, die im Umfang deutlich kürzer als diese erste Befragung sein wird..

Am Ende des Fragebogens finden Sie einen eigens für diese Untersuchung erstellten persönlichen Code. So können die jeweiligen Antworten Ihrer beider Befragungen einander zugeordnet werden. Dennoch ist Ihre Anonymität damit gewährleistet.

Ihren ausgefüllten Bogen stecken Sie bitte in den dafür vorgesehenen Briefumschlag, verschließen diesen und geben ihn Ihrer Ansprechpartnerin / Ihrem Ansprechpartner zurück. Dort wird nur Ihr Name notiert, der weder mich noch die anderen an der Untersuchung beteiligten Personen erreichen wird. Dies dient dem Zweck, Sie zum zweiten Zeitpunkt erneut ansprechen zu können.

In den Befragungen geht es um Ihre persönliche Meinung und Einstellungen. **Es gibt also keine richtigen oder falschen Antworten.** Bitte beantworten Sie **alle** Fragen spontan und **zügig!**

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit und die Rückgabe des Bogens spätestens am _____

Mit freundlichen Grüßen

1. SITUATION:

Datum: _____

1.1 Wann begann für Sie die letzte schwerwiegende Lebenssituation?

_____/_____
Monat / Jahr

1.2. Was war für Sie Auslöser dafür? (Mehrfachantworten möglich)

1. eigene schwerwiegende Erkrankung	()
welche: _____	
2. schwerwiegende Erkrankung einer mir nahestehenden Person	()
3. Tod einer oder mehrerer mir nahestehenden Personen	()
4. Trennung von einer mir wichtigen Person	()
5. schwere Konflikte in der Familie oder der näheren Umgebung	()
6. Nicht - Erreichen eines mir wichtigen Zieles	()
welches: _____	
7. Sonstiges,	()
nämlich: _____	

1.3. Wie sehr fühlten Sie sich auf dem Höhepunkt dieser schwerwiegenden Situation in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt? Bitte ankreuzen.

gar nicht	kaum	nur zeitweise	ziemlich stark	sehr stark

1.4. Wie sehr fühlen Sie sich dadurch zur Zeit in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt?

gar nicht	kaum	nur zeitweise	ziemlich stark	sehr stark

1.5. Was hat Ihnen am meisten geholfen, damit zurecht zu kommen?

1.6. Was hat Ihnen außerdem geholfen?

2. ERLEBEN UND VERHALTEN IM RÜCKBLICK BIS HEUTE

2.1. Bitte denken Sie zurück an die Zeit vor Ihrem einschneidenden Lebensereignis, so wie Sie sich daran erinnern können. Bitte kreuzen Sie an.

VORHER	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
1. Ich fühlte mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich war häufig niedergeschlagen.						
3. Ich war mit mir zufrieden.						
4. Ich fühlte mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nahm unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich hatte wenig Selbstvertrauen.						

2.2. Vergleichen Sie jetzt Ihren damaligen Gefühlszustand mit dem Zeitpunkt zu Beginn des Ereignisses und während dessen anfänglichen Verlaufes. Bitte ankreuzen.

ZU BEGINN / IM VERLAUF	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
1. Ich fühlte mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich war häufig niedergeschlagen.						
3. Ich war mit mir zufrieden.						
4. Ich fühlte mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nahm unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich hatte wenig Selbstvertrauen.						

2.3. Wie sieht Ihre Lage heute aus? Bitte kreuzen Sie an.

MOMENTANE LAGE	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
1. Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich bin häufig niedergeschlagen.						
3. Ich bin mit mir zufrieden.						
4. Ich fühle mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nehme unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich habe wenig Selbstvertrauen.						

3. AKTIVITÄTEN UND ENGAGEMENT

Bitte beantworten Sie die nächsten Fragen mit Hilfe der folgenden Tabelle:

3.1. Nehmen Sie mehr oder weniger regelmäßig an einer oder mehreren organisierten Gruppen teil?

Wenn ja, um welche handelt es sich dabei? Wann begann Ihre Teilnahme und wie viel Zeit verwenden Sie dafür?

3.2. Engagieren Sie sich zusätzlich aktiv für eine oder mehrere Gruppen, z.B. durch Vorbereitung eigener Beiträge, Übernahme von inhaltlichen oder organisatorischen Aufgaben?

Wenn ja, seit wann und wie viel Zeit bringen Sie dafür auf?

GRUPPEN (Beispiele für Gruppen)	ART DER GRUPPE (z.B. Gesprächskreis für pflegende Angehörige)	3.1. TEILNAHME			3.2. ENGAGEMENT		
		JA	seit (Monat/ Jahr)	Zeitaufwand (Stunden im Monat)	JA	seit (Monat/ Jahr)	Zeitaufwand (Stunden im Monat)
1. Selbsthilfegruppe							
2. Gesprächskreis							
3. Verein (z.B. Sport, Kultur)							
4. Chor, Musikgruppe							
5. religiös-orientierte Gruppe							
6. Partei							
7. Bürgerinitiative							
8. Sonstiges							
9. Soziales Engagement, außerhalb einer organi- sierten Gruppe	welcher Art (ausgenommen Engagement für Familie oder Partnerschaft): _____						

3.3. Was sind für Sie die GRÜNDE FÜR DIE TEILNAHME an einer oder mehreren Gruppe(n)?

	Das trifft für mich			
	nicht zu	kaum zu	etwas zu	völlig zu
1. eigenen Gesundheitszustand erhalten bzw. stabilisieren	()	()	()	()
2. neueste Informationen bzw. konkrete Hilfe(n) erhalten	()	()	()	()
3. soziale Kontakte pflegen / Interesse an der Gemeinschaft	()	()	()	()
4. Abwechslung vom Alltag / Ablenkung	()	()	()	()
5. Anderes / was? _____	()	()	()	()

3.4. Was sind für Sie die GRÜNDE FÜR EIN ZUSÄTZLICHES ENGAGEMENT für eine oder mehreren Gruppe(n)?

	Das trifft für mich			
	nicht zu	kaum zu	etwas zu	völlig zu
1. andern Menschen helfen	()	()	()	()
2. sinnvolle Nutzung der Freizeit	()	()	()	()
3. soziale Verantwortung übernehmen	()	()	()	()
4. etwas ändern bzw. bewirken können	()	()	()	()
5. Anderes / was? _____	()	()	()	()

3.5. Was sind für Sie die GRÜNDE GEGEN EIN ZUSÄTZLICHES ENGAGEMENT für eine oder mehreren Gruppe(n)?

	Das trifft für mich			
	nicht zu	kaum zu	etwas zu	völlig zu
1. Zeitmangel	()	()	()	()
2. kein Bedarf von Seiten der Gruppe	()	()	()	()
3. fehlende Motivation bzw. Ansporn	()	()	()	()
4. körperliche und/oder geistige Einschränkungen	()	()	()	()
5. Anderes / was? _____	()	()	()	()

3.6. Wenn Sie alle Ihre täglichen notwendigen Aktivitäten (z.B. Arbeit, Haushalt, Schlafenszeit, Zeit für Ihre Mahlzeiten, usw.) berücksichtigen, wieviel Zeit bleibt dann für Sie selbst zu ihrer freien Gestaltung:

ca. _____ Stunden am Tag

3.7. Wofür nutzen Sie diese vorwiegend?

4. **EIGENE EINFLUSSMÖGLICHKEITEN**

Was man im Leben erreichen kann, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Manche Faktoren üben einen großen Einfluss aus, andere sind von untergeordneter Bedeutung. Wie groß ist Ihrer Meinung nach der Einfluss verschiedener Faktoren auf die Ereignisse im menschlichen Leben. Das kann in verschiedenen Lebensbereichen durchaus unterschiedlich sein.

4.1 **In welchem Ausmaß hängt Ihrer Meinung nach das, was Sie im persönlichen LEBEN INSGESAMT erreichen können, von den folgenden Faktoren ab?**

Bedeutung der folgenden Faktoren im Leben insgesamt	kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
Zufall, Glück, Pech, Schicksal					
Ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten					
Andere Personen in Ihrer näheren Umgebung (z.B. Partner, Freunde, Kollegen, ...)					
Gesellschaftliche und sonstige Umweltfaktoren					
Die Ziele, nach denen Sie sich richten (inwieweit hängt das Handlungsergebnis davon ab, dass Sie Ziele + Pläne entwickeln?)					

4.2 **In welchem Ausmaß hängt es Ihrer Meinung nach von den folgenden Faktoren ab, wie erfolgreich Sie Ihre SCHWERWIEGENDEN LEBENSEREIGNISSE bewältigen werden oder schon bewältigt haben?**

Bedeutung der Faktoren für die Bewältigung von schwerwiegenden Lebensereignissen	kaum	wenig	mäßig	stark	sehr stark
Zufall, Glück, Pech, Schicksal					
Ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten					
Andere Personen in Ihrer näheren Umgebung (z.B. Partner, Freunde, Kollegen, ...)					
Gesellschaftliche und sonstige Umweltfaktoren					
Die Ziele, nach denen Sie sich richten (inwieweit hängt das Handlungsergebnis davon ab, dass Sie Ziele + Pläne entwickeln?)					

- 4.3. Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Situationen, in denen man seine Wünsche, Ziele oder Pläne nicht so verwirklichen kann, wie man das gerne hätte. Bitte kreuzen Sie auf der vorgegebenen Antwortskala an, inwieweit die Aussage auf Sie persönlich zutrifft. Bitte überlegen Sie nicht zu lange, es kommt eher auf Ihre spontane Antwort an.

Inwieweit trifft die jeweilige Aussage für Sie zu?	gar nicht	eher nicht	unbestimmt	eher	genau
1. Wenn ich mich in etwas verrannt habe, fällt es mir schwer, einen neuen Weg einzuschlagen.					
2. Je schwieriger ein Ziel zu erreichen ist, um so erstrebenswerter erscheint es mir oft.					
3. Bei der Durchsetzung meiner Interessen kann ich sehr hartnäckig sein.					
4. Auch im größten Unglück finde ich noch einen Sinn.					
5. Wenn sich mir Schwierigkeiten in den Weg stellen, verstärke ich gewöhnlich meine Anstrengungen erheblich.					
6. Um Enttäuschungen von vornherein zu vermeiden, stecke ich meine Ansprüche nicht allzu hoch.					
7. Ich neige dazu, auch in aussichtslosen Situationen zu kämpfen.					
8. Selbst wenn mir etwas gründlich schief geht, sehe ich doch irgendwo einen kleinen Fortschritt.					
9. Ein Gebiet, auf dem ich von anderen übertroffen werde, verliert für mich an Bedeutung.					
10. Ich verzichte auch mal auf einen Wunsch, wenn er mir schwer erreichbar erscheint.					
11. Wenn ich auf unüberwindbare Hindernisse stoße, suche ich mir lieber ein neues Ziel.					
12. Das Leben ist viel angenehmer, wenn ich mir keine hohen Ziele stecke.					
13. Viele Probleme schaffe ich mir selbst, weil ich überhöhte Ansprüche habe.					
14. Wenn ich mich lange vergeblich mit einem Problem auseinandersetze, merke ich oft, dass ich im Grunde auch ohne eine Lösung ganz gut zurechtkomme.					
15. Im allgemeinen trauere ich einer verpassten Chance nicht lange nach.					
16. Veränderten Umständen kann ich mich im allgemeinen recht gut anpassen.					
17. Ich kann auch dem Verzicht etwas abgewinnen.					
18. Ich vermeide es, mich mit Problemen auseinander zu setzen, für die ich keine Lösung habe.					
19. Ich merke im allgemeinen recht gut, wann ich an die Grenzen meiner Möglichkeiten komme.					
20. Wenn etwas nicht nach meinen Wünschen läuft, gebe ich eher meine Wünsche auf, als lange zu kämpfen.					
21. Nach schweren Enttäuschungen wende ich mich bald neuen Aufgaben zu.					
22. Vor ernstern Problemen verschließe ich manchmal die Augen.					

Inwieweit trifft die jeweilige Aussage für Sie zu?	gar nicht	eher nicht	unbestimmt	eher	genau
23. Wenn ich nicht bekomme, was ich will, sehe ich das auch als eine Möglichkeit, mich in Gelassenheit zu üben.					
24. Auch wenn mir ein Wunsch nicht erfüllt wird, ist das für mich kein Grund zur Verzweiflung: es gibt ja noch andere Dinge im Leben.					
25. Ich kann auch unangenehmen Dingen des Lebens eine gute Seite abgewinnen.					
26. Mit Niederlagen kann ich mich nur schlecht abfinden.					
27. Selbst wenn alles aussichtslos erscheint, suche ich noch nach Möglichkeiten, die Lage unter Kontrolle zu bringen.					
28. Wenn ich mir einmal etwas in den Kopf gesetzt habe, lasse ich mich auch durch große Schwierigkeiten nicht davon abbringen.					
29. Wenn ich in Schwierigkeiten stecke, frage ich mich sofort, wie ich das Beste daraus machen kann.					
30. Ich will nur dann wirklich zufrieden sein, wenn sich meine Wünsche ohne Abstriche erfüllt haben.					

4.4. Bitte kreuzen Sie auch hier an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

Stimmt ...	nicht	kaum	eher	genau
1. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.				
2. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, um mich durchzusetzen.				
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurecht kommen kann.				
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.				

5. SOZIALE UNTERSTÜTZUNG DURCH ANDERE PERSONEN

Im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen spielen häufig auch andere Menschen aus der Umgebung eine mehr oder weniger wichtige Rolle. Damit beschäftigen sich die folgenden Fragen.

5.1. Wie viel Unterstützung durch Kontakte, Gespräche und Hilfeleistungen erfahren Sie von folgenden Personen?

Unterstützung durch andere Personen	eher keine	wenig	eher viel	viel
1. Partner				
2. Verwandte				
3. Freunde / Bekannte / Nachbarn				
4. Gruppenmitglieder / -leiter der Gruppe				
5. Ärzte / Therapeuten				
6. Pfarrer / Seelsorger				
7. Insgesamt (alle aus dem näheren Umfeld)				

5.2. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

Ausmaß Ihrer Zustimmung	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt	Stimmt genau
1. Wenn mir alles zuviel wird, helfen mir andere.				
2. Wenn ich niedergeschlagen bin, treffe ich mich mit anderen, damit sie mich aufmuntern.				
3. Mir ist es wichtig, dass immer jemand da ist, der mir zuhört.				
4. Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann.				
5. Es gibt Menschen, die mir ihre Hilfe anbieten, wenn ich sie brauche.				
6. Es gibt Menschen, die mich wirklich gern haben.				
7. Wenn ich nicht weiter weiß, frage ich andere, was sie an meiner Stelle tun würden.				
8. Wenn ich Hilfe brauche, bitte ich andere darum.				
9. Wenn ich niedergeschlagen bin, dann brauche ich jemanden, der mich wieder aufbaut.				
10. Wenn ich traurig bin, gibt es Menschen, die mich aufmuntern.				
11. Wenn es kritisch wird, hole ich gerne Rat von anderen.				
12. Wenn ich Sorgen habe, suche ich das Gespräch.				
13. Wenn ich Sorgen habe, gibt es jemanden, der mir hilft.				
14. Ich komme am besten ohne fremde Hilfe zurecht.				
15. Wenn es mir schlecht geht, zeigen andere, dass sie mich mögen.				
16. Bevor ich wichtige Entscheidungen treffe, brauche ich unbedingt die Meinung von anderen.				
17. Wenn ich Trost und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da.				

6. RELIGIOSITÄT

Bei den folgenden Aussagen geht es um Ihre ganz persönliche religiöse Einstellung. Auch wenn Sie zum Thema Religion keinen persönlichen Bezug haben, kreuzen Sie bitte trotzdem bei jeder der Fragen diejenige Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Stimme ...	nicht zu	kaum zu	etwas zu	ziemlich zu	überwiegend zu	völlig zu
1. „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ – dieses Sprichwort hat einen wahren Kern.						
2. Ich frage mich, warum mir manchmal schlimme Dinge zustoßen, obwohl ich mich um das Gute bemühe.						
3. Wäre ich plötzlich schwer krank oder behindert, so würde ich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit fragen: „Warum gerade ich?“						
4. Mein religiöser Glaube bestärkt mich darin, anderen gegenüber hilfsbereit zu sein.						
5. Es macht mich froh, Gott bzw. einer höheren Wirklichkeit zu danken.						
6. Ich muss selbst handeln, damit mich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit unterstützen kann.						
7. Mein religiöser Glaube ist für mich ein wichtiger Grund, die Rechte anderer zu respektieren.						
8. Wenn ich mich an Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit wende, empfinde ich Dank und Verehrung.						

7 WOHLBEFINDEN UND LEBENSZUFRIEDENHEIT

Die schwerwiegenden Lebensereignisse, mit denen sich diese Untersuchung beschäftigt, führen zumeist auch zu Veränderungen in der Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Hiervon handelt der nächste Fragenkomplex.

7.1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben?

	sehr schlecht	schlecht	weniger gut	gut	sehr gut	ausgezeichnet
1. körperlicher Gesundheitszustand						
2. seelischer Gesundheitszustand						

7.2. Wie zufrieden sind Sie mit einzelnen Aspekten Ihres Lebens?

Bitte beantworten Sie auch hier alle Fragen, auch diejenigen, die vielleicht nicht auf Sie zutreffen: Wenn Sie z.B. keinen Partner haben, können Sie bei der Frage nach der „Partnerschaft“ trotzdem angeben, wie zufrieden Sie mit der derzeitigen Situation (ohne Partner) sind.

Lassen Sie sich nicht davon beeinflussen, ob Sie sich im Augenblick gut oder schlecht fühlen, sondern versuchen Sie, bei der Beurteilung die letzten vier Wochen zu berücksichtigen.

Bitte kreuzen Sie an, wie zufrieden Sie in den einzelnen Bereichen sind.	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder / noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Freunde, Bekannte, Verwandte (Kontakte, Hilfestellungen)							
Ehe oder Partnerschaft (Verständnis, Geborgenheit, Offenheit, Zuwendung)							
Eigene Kinder (Freude, Anforderungen, Anerkennung)							
Beruf und Arbeit (Position, Anforderungen, Erfolge, Betriebsklima)							
Finanzielle Lage (Einkommen, Lebensstandard, finanzielle Sicherheit)							
Wohnsituation (Lage, Größe, Zustand)							
Freizeitgestaltung / Hobbys (Zeit und Erholungswert von Feierabend und Urlaub)							
Sport (sportliche Leistungen und Erfolge, positive Erfahrungen)							
Gesundheit (körperlicher und seelischer Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit)							
Sexualität (körperliche Attraktivität, Zärtlichkeit und sexuelle Kontakte)							
Eigene Person (persönliche Entwicklung, Fähigkeiten, Selbstvertrauen, Lebensfreude)							

7.3. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben INSGESAMT (alle Bereiche zusammengenommen) ?



außer-
ordentlich
unzufrieden



sehr
unzu-
frieden



ziemlich
unzufrieden



teils-teils



ziemlich
zufrieden



sehr
zufrieden



außer-
ordentlich
zufrieden

Hauptuntersuchung Befragung 2 (t2)

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Psychologie und Sportwissenschaften

Beate C. Jendro-Heitel
Heinrich-Heine-Str.2
64354 Reinheim

Telefon: +49 (0) 61 62 / 91 32 40
Telefax: +49 (0) 61 62 / 91 37 40
Mobil: +49(0)171 / 93 14 978
E-Mail: jendro-heitel@t-online.de

Institut für Psychologie
Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie

Prof. Dr. Siegfried Preiser
Postfach 11 19 32
60054 Frankfurt am Main

Telefon +49 (0)69 798 2 20 31
Telefax +49 (0)69 798 2 36 52
E-Mail preiser@paed.psych.uni-frankfurt.de

www.uni-frankfurt.de/fb05/ifpp/

Datum: 4. Oktober 2007

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vor einigen Monaten haben Sie sich bereit erklärt, an einer Studie der Universität Frankfurt teilzunehmen, die sich mit der Frage nach Hilfen für Menschen in schwerwiegenden, herausfordernden oder belastenden Lebenssituationen befasst.

Wie wir Ihnen damals schon mitgeteilt hatten, soll die Befragung nach ungefähr 6 Monaten wiederholt werden. Mit dieser zweiten (deutlich kürzeren) Befragung kann die zeitliche Entwicklung mitberücksichtigt werden. Damit können Aussagen über erfolgreiche Umgangsweisen mit außergewöhnlichen Lebenssituationen getroffen werden.

Wir bitten Sie deshalb heute ein weiteres Mal darum, den folgenden Fragebogen auszufüllen. Ihren ausgefüllten Bogen stecken Sie bitte wieder in den dafür vorgesehenen Briefumschlag, verschließen diesen und geben ihn Ihrer Ansprechpartnerin / Ihrem Ansprechpartner zurück.

Damit wir Ihre Antworten der ersten Befragung sinnvoll nutzen können, sind wir auf Ihre erneute Mitarbeit angewiesen.

Wie Sie wissen, geht es um Ihre persönliche Meinungen und Einstellungen. Es gibt also keine richtigen oder falschen Antworten.

Bitte beantworten Sie alle Fragen spontan und zügig!

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit und die Rückgabe des Bogens spätestens am _____

Mit freundlichen Grüßen

Datum: _____

1. SITUATION:

1.1 Wann begann für Sie die letzte schwerwiegende Lebenssituation?

____ / ____
Monat / Jahr

1.2. Was war für Sie Auslöser dafür? (Mehrfachantworten möglich)

1.	eigene schwerwiegende Erkrankung	()
	welche: _____	
2.	schwerwiegende Erkrankung einer mir nahestehenden Person	()
3.	Tod einer oder mehrerer mir nahestehenden Personen	()
4.	Trennung von einer mir wichtigen Person	()
5.	schwere Konflikte in der Familie oder der näheren Umgebung	()
6.	Nicht - Erreichen eines mir wichtigen Zieles	()
	welches: _____	
7.	Sonstiges,	()
	nämlich: _____	

1.3. Wie sehr fühlten Sie sich auf dem Höhepunkt dieser schwerwiegenden Situation in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt? Bitte ankreuzen.

gar nicht	kaum	nur zeitweise	ziemlich stark	sehr stark

1.4. Wie sehr fühlen Sie sich dadurch zur Zeit in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt?

gar nicht	kaum	nur zeitweise	ziemlich stark	sehr stark

1.5. Was hat Ihnen am meisten geholfen, damit zurecht zu kommen?

1.4. Was hat Ihnen außerdem geholfen?

2. ERLEBEN UND VERHALTEN IM RÜCKBLICK BIS HEUTE

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen so, wie Sie Sich daran erinnern können!

2.1. Bitte denken Sie zurück an die Zeit vor Ihrem einschneidenden Lebensereignis. Bitte kreuzen Sie an.

VORHER	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
1. Ich fühlte mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich war häufig niedergeschlagen.						
3. Ich war mit mir zufrieden.						
4. Ich fühlte mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nahm unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich hatte wenig Selbstvertrauen.						

2.2. Vergleichen Sie Ihren damaligen Gefühlszustand mit dem Zeitpunkt zu Beginn des Ereignisses. Bitte ankreuzen.

ZU BEGINN	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwiegend zu	Stimme völlig zu
1. Ich fühlte mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich war häufig niedergeschlagen.						
3. Ich war mit mir zufrieden.						
4. Ich fühlte mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nahm unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich hatte wenig Selbstvertrauen.						

2.3. Wie sieht Ihre Lage heute aus? Bitte kreuzen Sie an.

MOMENTANE LAGE	Stimme nicht zu	Stimme kaum zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme überwie- gend zu	Stimme völlig zu
1. Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen.						
2. Ich bin häufig niedergeschlagen.						
3. Ich bin mit mir zufrieden.						
4. Ich fühle mich unsicher im Gespräch mit anderen.						
5. Ich nehme unerwartete Ereignisse oder Schwierigkeiten gelassen entgegen.						
6. Ich habe wenig Selbstvertrauen.						

2.4. Bitte denken Sie als Nächstes an den Zeitpunkt der ersten Befragung (also vor ca. 6 Monaten) zurück. Vergleichen Sie, was sich seitdem in Ihrem Gefühlszustand verbessert oder verschlechtert hat. Bitte kreuzen Sie an.

VERÄNDERUNGEN SEIT DER 1. BEFRAGUNG	deutlich schlechter	etwas schlechter	gleich geblieben	etwas besser	deutlich besser
1. Ruhe und Ausgeglichenheit					
2. Niedergeschlagenheit					
3. Zufriedenheit mit sich selbst					
4. Unsicherheit im Gespräch mit anderen					
5. Gelassenheit bei unerwarteten Ereignissen oder Schwierigkeiten					
6. Selbstvertrauen					

3. AKTIVITÄTEN UND ENGAGEMENT

3.1. Wenn Sie alle Ihre täglichen notwendigen Aktivitäten (z.B. Arbeit, Haushalt, Schlafenszeit, Zeit für Ihre Mahlzeiten, usw.) berücksichtigen, wieviel Zeit bleibt dann für Sie selbst zu ihrer freien Gestaltung:

ca. _____ Stunden am Tag

Bitte beantworten Sie die nächsten Fragen mit Hilfe der folgenden Tabelle:

3.2. Nehmen Sie mehr oder weniger regelmäßig an einer oder mehreren organisierten Gruppen teil?

Wenn ja, um welche handelt es sich dabei? Wann begann Ihre Teilnahme und wie viel Zeit verwenden Sie dafür?

3.3. Engagieren Sie sich zusätzlich aktiv für eine oder mehrere Gruppen, z.B. durch Vorbereitung eigener Beiträge, Übernahme von inhaltlichen oder organisatorischen Aufgaben? Wenn ja, seit wann und wie viel Zeit bringen Sie dafür auf?

GRUPPEN (Beispiele für Gruppen)	ART DER GRUPPE (z.B. Gesprächskreis für pflegende Angehörige)	3.2. TEILNAHME			3.3. ENGAGEMENT		
		JA	seit (Monat/ Jahr)	Zeitaufwand (Stunden im Monat)	JA	seit (Monat/ Jahr)	Zeitaufwand (Stunden im Monat)
1. Selbsthilfegruppe							
2. Gesprächskreis							
3. Verein (z.B. Sport, Kultur)							
4. Chor, Musikgruppe							
5. religiös-orientierte Gruppe							
6. Partei							
7. Bürgerinitiative							
8. Sonstiges							
9. Soziales Engagement, außerhalb einer organi- sierten Gruppe	welcher Art (ausgenommen Engagement für Familie oder Partnerschaft): _____						

3.4. Was sind für Sie die GRÜNDE FÜR DIE TEILNAHME an einer oder mehreren Gruppe(n)?

	Das trifft für mich			
	nicht zu	kaum zu	etwas zu	völlig zu
1. eigenen Gesundheitszustand erhalten bzw. stabilisieren	0	0	0	0
2. neueste Informationen bzw. konkrete Hilfe(n) erhalten	0	0	0	0
3. soziale Kontakte pflegen / Interesse an der Gemeinschaft	0	0	0	0
4. Abwechslung vom Alltag / Ablenkung	0	0	0	0
5. Anderes / was? _____	0	0	0	0

3.5. Was sind für Sie die GRÜNDE FÜR EIN ZUSÄTZLICHES ENGAGEMENT für eine oder mehreren Gruppe(n)?

	Das trifft für mich			
	nicht zu	kaum zu	etwas zu	völlig zu
1. andern Menschen helfen /	0	0	0	0
2. sinnvolle Nutzung der Freizeit	0	0	0	0
3. soziale Verantwortung übernehmen	0	0	0	0
4. etwas ändern bzw. bewirken können	0	0	0	0
5. Anderes / was? _____	0	0	0	0

3.6. Was sind für Sie die GRÜNDE GEGEN EIN ZUSÄTZLICHES ENGAGEMENT für eine oder mehreren Gruppe(n)?

	Das trifft für mich			
	nicht zu	kaum zu	etwas zu	völlig zu
1. Zeitmangel	0	0	0	0
2. kein Bedarf von Seiten der Gruppe	0	0	0	0
3. fehlende Motivation bzw. Ansporn	0	0	0	0
4. körperliche und/oder geistige Einschränkungen	0	0	0	0
5. Anderes / was? _____	0	0	0	0

4. SOZIALE UNTERSTÜTZUNG DURCH ANDERE PERSONEN

4.1. Wie viel Unterstützung durch Kontakte, Gespräche und Hilfeleistungen erfahren Sie von folgenden Personen?

Unterstützung durch andere Personen	eher keine	wenig	eher viel	viel
1. Partner				
2. Verwandte				
3. Freunde / Bekannte / Nachbarn				
4. Gruppenmitglieder / -leiter der Gruppe				
5. Ärzte / Therapeuten				
6. Pfarrer / Seelsorger				
7. Insgesamt (alle aus dem näheren Umfeld)				

4.2. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

Ausmaß Ihrer Zustimmung	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt	Stimmt genau
1. Wenn mir alles zuviel wird, helfen mir andere.				
2. Wenn ich niedergeschlagen bin, treffe ich mich mit anderen, damit sie mich aufmuntern.				
3. Mir ist es wichtig, dass immer jemand da ist, der mir zuhört.				
4. Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann.				
5. Es gibt Menschen, die mir ihre Hilfe anbieten, wenn ich sie brauche.				
6. Es gibt Menschen, die mich wirklich gern haben.				
7. Wenn ich nicht weiter weiß, frage ich andere, was sie an meiner Stelle tun würden.				
8. Wenn ich Hilfe brauche, bitte ich andere darum.				
9. Wenn ich niedergeschlagen bin, dann brauche ich jemanden, der mich wieder aufbaut.				
10. Wenn ich traurig bin, gibt es Menschen, die mich aufmuntern.				
11. Wenn es kritisch wird, hole ich gerne Rat von anderen.				
12. Wenn ich Sorgen habe, suche ich das Gespräch.				
13. Wenn ich Sorgen habe, gibt es jemanden, der mir hilft.				
14. Ich komme am besten ohne fremde Hilfe zurecht.				
15. Wenn es mir schlecht geht, zeigen andere, dass sie mich mögen.				
16. Bevor ich wichtige Entscheidungen treffe, brauche ich unbedingt die Meinung von anderen.				
17. Wenn ich Trost und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da.				

5. RELIGIOSITÄT

Bei den folgenden Aussagen geht es um Ihre ganz persönliche religiöse Einstellung. Auch wenn Sie zum Thema Religion keinen persönlichen Bezug haben, kreuzen Sie bitte trotzdem bei jeder der Fragen **diejenige Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft**.

Stimme ...	nicht zu	kaum zu	etwas zu	ziemlich zu	überwiegend zu	völlig zu
1. „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ – dieses Sprichwort hat einen wahren Kern.						
2. Ich frage mich, warum mir manchmal schlimme Dinge zustoßen, obwohl ich mich um das Gute bemühe.						
3. Wäre ich plötzlich schwer krank oder behindert, so würde ich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit fragen: „Warum gerade ich?“						
4. Mein religiöser Glaube bestärkt mich darin, anderen gegenüber hilfsbereit zu sein.						
5. Es macht mich froh, Gott bzw. einer höheren Wirklichkeit zu danken.						
6. Ich muss selbst handeln, damit mich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit unterstützen kann.						
7. Mein religiöser Glaube ist für mich ein wichtiger Grund, die Rechte anderer zu respektieren.						
8. Wenn ich mich an Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit wende, empfinde ich Dank und Verehrung.						

6. WOHLBEFINDEN UND LEBENSZUFRIEDENHEIT

Die schwerwiegenden Lebensereignisse, mit denen sich diese Untersuchung beschäftigt, führen zumeist auch zu Veränderungen in der Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Hiervon handelt der nächste Fragenkomplex.

6.1. Wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben?

	sehr schlecht	schlecht	weniger gut	gut	sehr gut	ausgezeichnet
1. körperlicher Gesundheitszustand						
2. seelischer Gesundheitszustand						

6.2. Wie zufrieden sind Sie mit einzelnen Aspekten Ihres Lebens?

Bitte beantworten Sie auch hier **alle Fragen**, auch diejenigen, die vielleicht nicht auf Sie zutreffen: Wenn Sie z.B. keinen Partner haben, können Sie bei der Frage nach der „Partnerschaft“ trotzdem angeben, wie zufrieden Sie mit der derzeitigen Situation (ohne Partner) sind.

Lassen Sie sich nicht davon beeinflussen, ob Sie sich im Augenblick gut oder schlecht fühlen, sondern versuchen Sie, bei der Beurteilung die letzten vier Wochen zu berücksichtigen.

Bitte kreuzen Sie an, wie zufrieden Sie in den einzelnen Bereichen sind.	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder / noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Finanzielle Lage (Einkommen, Lebensstandard, finanzielle Sicherheit)							
Freizeitgestaltung / Hobbys (Zeit und Erholungswert von Feierabend und Urlaub)							
Sport (sportliche Leistungen und Erfolge, positive Erfahrungen)							
Gesundheit (körperlicher und seelischer Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit)							
Sexualität (körperliche Attraktivität, Zärtlichkeit und sexuelle Kontakte)							
Eigene Person (persönliche Entwicklung, Fähigkeiten, Selbstvertrauen, Lebensfreude)							

6.3. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben INSGESAMT (alle Bereiche zusammengenommen) ?



außer-
ordentlich
unzufrieden

sehr
unzu-
frieden

ziemlich
unzufrieden

teils-teils

ziemlich
zufrieden

sehr
zufrieden

außer-
ordentlich
zufrieden

7. PERSONENBEZOGENE DATEN:

1. Geschlecht: 1. männlich: () 2. weiblich: ()

2. Jahr der Geburt: ___ ___ ___ ___

3. Familienstand: 1. ledig: () 4. geschieden: ()
 2. verheiratet: () 5. getrennt lebend ()
 3. eheähnliche Partnerschaft: () 6. verwitwet ()

PERSÖNLICHER CODE: (Damit wir Ihre Antworten aus diesem Fragebogen der 1. Befragung zuordnen können; die Anonymität ist gewährleistet.)

- Erster Buchstabe des Vornamens des Vaters: _____
- Letzter Buchstabe des eigenen Vornamens: _____
- Erster Buchstabe des Vornamens der Mutter: _____
- Zweiter Buchstabe des eigenen Nachnamens: _____
- Monat der Geburt (z.B.: März = 03): _____

BITTE ÜBERPRÜFEN SIE NOCH EINMAL, OB SIE ALLE FRAGEN BEANTWORTET HABEN

Haben Sie weitere Bemerkungen oder Informationen, die Sie für wichtig halten?

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT !

Tabelle A1

Einrichtungen bzw. Institutionen mit Anzahl und Rücklauf der verteilten Fragebögen aus der Pilotstudie

Institutionen	FB	R	%
Stressbewältigungs- + Entspannungsgruppen Frankfurt am Main	10	5	50
Verein zur Förderung + Integration Behinderter e.V. (VzF) Taunus	20	6	30
Selbsthilfegruppe für Arterienverschlusskrankheit (AVK) Reinheim / Odenwald (Odw.)	10	5	50
Gruppe: "Urlaub von der Pflege" Landkreis Darmstadt-Dieburg	9	2	22
Atem-, Stimm- und Sprachkurs – Darmstadt	5	2	40
ambulanter Pflegedienst Reinheim / Odw.	15	5	33
Praxis für Ergotherapie und Krankengymnastik Reinheim / Odw.	5	0	0
Volksbildungswerk Eschborn	14	a	a
Freiwillige Suchtkrankenhilfe Frankfurt/ M.	5	a	a
katholische Pfarrgemeinde Klein-Auheim	10	a	a
katholische Pfarrgemeinde Kelsterbach	7	a	a
katholische Pfarrgemeinde Reinheim /Odw.	5	a	a
Rücklauf	117	44	38

Anmerkungen. FB = verteilte Fragebögen, R = absoluter Rücklauf, % = prozentualer Rücklauf (kursiv und gerundet); ^a = postalische Rückgabe; Porto wurde den Multiplikatoren von der Versuchsleiterin zur Verfügung gestellt.

Tabelle A2

Kennzahlen der demographischen Variablen aus der Pilotstudie

Variable	N	Erklärung	Werte	%
Geschlecht	44	männlich	13	30
		weiblich	31	70
Geburtsjahr (Angabe der Jahreszahl)	44	Median	1954	
		Modus	1962	
		Minimum	1926	
		Maximum	1970	
Familienstand	44	ledig	5	11
		verheiratet	25	57
		eheähnliche Gemeinschaft	2	5
		geschieden	10	23
		verwitwet	1	2
		keine Angabe	1	2
Dauer des Familienstandes (Angabe der Jahreszahl)	21	Mittelwert	1985	
		Median	1988	
		Modus ^a	1983	
		Minimum	1949	
		Maximum	2005	
		keine Angabe	13	
Staatsangehörigkeit	44	deutsch	41	93
		andere ^b	3	7
Religion	44	römisch-katholisch	18	41
		evangelisch	14	32
		andere Konfessionen ^c	2	5
		keine	10	23

Fortsetzung Tabelle A2 - Seite 2 von 2

Fortsetzung Tabelle A2 - Seite 2 von 2

Variable	N	Erklärung	n	%
Schulabschluss	44	Volksschule	5	<i>11</i>
		Mittlere Reife	15	<i>34</i>
		Abitur	12	<i>27</i>
		Studium	11	<i>25</i>
		anderer Abschluss ^d	1	<i>2</i>
Berufliche Stellung	44	angestellt	18	<i>41</i>
		selbständig	2	<i>5</i>
		Hausfrau /Hausmann	7	<i>16</i>
		berentet	12	<i>27</i>
		arbeitslos	2	<i>5</i>
		anderes	2	<i>5</i>
		keine Angaben	1	<i>2</i>

Anmerkungen. n = Teilstichprobe, % = Prozentangaben kursiv und gerundet;

^a = Mehrere Modi vorhanden. Der kleinste Wert wird angezeigt;

^b = 1 x spanisch. 1 x senegalesisch. 1 x keine Angabe;

^c = 1 x mohammedanisch. 1 x buddhistisch;

^d = keine näheren Angaben

Tabelle A3

Einrichtungen bzw. Gruppierungen mit Anzahl der verteilten Fragebögen und deren Rücklauf bei t1 und t2

Einrichtung / Gruppierungen	t 1			t 2		
	FB	R	%	FB	R	%
Multiple Sklerose (MS) Selbsthilfegruppe (SH) Riedstadt	15	11	73	11	9	82
MS SH Rödermark ^a	15	12	80	14	11	79
MS Stammtisch Darmstadt – Böllenfalltor	10	4	40	4	3	75
MS SH Neu-Isenburg ^b	10	7	70	7	5	71
MS SH Reichelsheim	10	6	60	6	5	83
Freiwillige Suchtkrankenhilfe Frankfurt am Main (FSH)	20	9	45	9	4	44
Anonyme Alkoholiker Kreis Odenwald (Odw.)	10	7	70	7	5	71
Kreuzbund Darmstadt	5	0	0	0	0	0
Kreuzbund Groß-Gerau	5	5	100	5	4	80
Kreuzbund Jugend	5	3	80	3	0	0
SH Diabetes	30	1	3	1	1	100
SH Fibromyalgie Darmstadt Dieburg	25	9	36	9	3	33
SH Hospizgruppe Darmstadt	10	3	30	3	2	67
SH Blut- + Lymphomkrankungen Darmstadt	10	3	30	3	2	33
SH Epilepsie Darmstadt ^c	10	5	50	5	3	60
SH Schlaganfall Weiterstadt	10	7	70	7	5	71
IG Körperbehinderte Dieburg + Umgebung ^d	5	2	40	4	2	50
Reinheimer Bürgergemeinschaft für Behinderte (RBFB)	5	1	20	1	1	100
SH Angehörige psychisch Kranker	5	4	80	4	3	75

Fortsetzung Tabelle A3- Seite 2 von 3

Fortsetzung Tabelle A3 - Seite 2 von 3

Einrichtung / Gruppierungen	t1			t2		
	FB	R	%	FB	R	%
Katholischer (kath.) . Kirchenchor Reinheim (Odw.)	30	16	53	16	12	75
Kath. Pfarramt Heusenstamm	20	10	50	10	8	80
Evangelische (ev.) Kirchengemeinde Reinheim (Odw.)	5	3	60	3	3	100
Ev. Frauenhilfe Reinheim-Spachbrücken	10	1	10	1	1	100
Ev. Kirchengemeinde Reinheim-Spachbrücken	30	9	30	9	5	56
Diakonie Lampertheim	30	15	50	15	12	80
Ev. Freikirche Ober-Ramstadt	5	4	80	4	2	50
Ev. Kirchengemeinde Darmstadt	15	3	20	3	3	100
Verein zur Förderung + Integration Behinderter (VZF)	140	17	12	14	6	43
Christophorus-Schule Mühlthal	30	10	33	10	6	60
Förderschule Singen / Hohentwiel	10	9	90	9	8	89
CDU Ortsverband (OV) Reinheim (Odw.)	15	4	27	4	2	50
SPD OV Reinheim (Odw.)	10	6	60	6	6	100
Bündnis 90 / Die GRÜNEN OV Reinheim (Odw.)	5	3	60	3	3	100
Sozialverband VdK Eschborn	30	6	20	6	6	100
Landfrauen Reinheim – Spachbrücken	20	11	55	11	11	100
Chorus Line Groß-Umstadt (Chorgemeinschaft)	15	9	60	9	4	44
Seelsorge in Notfällen (SIN) Groß-Gerau	11	8	73	8	7	88
Volksbildungswerk (VBW) - Yoga-Kurs Eschborn	10	3	30	3	3	100
persönliches Umfeld Landkreis Darmstadt-Dieburg ^e	30	19	64	19	18	95
persönliches Umfeld Frankfurt am Main + Umgebung ^f	15	12	80	12	5	42
persönliches Umfeld Stadt Frankfurt / M. ^f	10	9	90	9	7	78
Summe Fragebögen und Rücklauf pro Befragung	711	287	40	287	205	71
Gesamtrücklauf für beide Befragungen						29

Anmerkungen Tabelle A 3: s. Seite 3 von 3

Anmerkungen zur Tabelle A3 - Seite 3 von 3

FB = Anzahl verteilter Fragebögen, R = absoluter Rücklauf der verteilten Fragebögen,

% = prozentualer Rücklauf (kursiv und gerundet)

^a = 2 FB aus t1 eliminiert,

^b = 1 FB aus t1 eliminiert,

^c = Doppelerfassung eines Probanden bei t1 auf dessen ausdrücklichen Wunsch,

^d = IG: Interessengemeinschaft für Behinderte / 2 FB aus t1 eliminiert,

^e = männlicher Multiplikator,

^f = weibliche Multiplikatorinnen,

Gründe für Eliminierung: pro Fragenkomplex nur ein Kreuz, Untersuchungsbogen einer fremden Studie, leere Bögen im Umschlag.

Tabelle A4

Kennwerte demographischer Variablen der Probanden aus der Hauptuntersuchung

Variable	Erklärung	t1 (N = 287)		t2 (N = 205)	
		N	%	N	%
Geschlecht	männlich	79	28	66	32
	weiblich	208	73	139	67
Familienstand	ledig	33	12	20	11
	verheiratet	167	58	130	63
	eheähnliche Gemeinschaft	34	12	19	9
	geschieden	29	10	19	9
	getrennt lebend	7	2	4	2
	verwitwet	15	5	11	5
	keine Angaben	2	1	0	0
Geburtsjahr (Angabe der Jahreszahl)	Median		1957		1956
	Modus		1961		1961
	Minimum		1926		1926
	Maximum		1990		1984
	keine Angabe:	n = 18	3%		

Anmerkungen. n = absoluter Wert der Teilstichprobe, % = prozentualer Wert der Teilstichprobe (kursiv und gerundet), weitere demographische Variablen wurden nur bei t1 erhoben und sind in der Tabelle A 5 aufgelistet.

Tabelle A5

Fortsetzung der Kennwerte demographischer Variablen (erhoben nur in t1)

Variable	Erklärung	n	%
Staatsangehörigkeit	deutsch	278	97
	andere ^a	7	2
	keine Angaben	2	1
Religion	römisch-katholisch	96	34
	evangelisch	122	43
	andere christliche ^b	8	3
	andere Konfessionen ^c	2	1
	keine	56	20
	keine Angaben	3	1
Schulabschluss	Volksschule	59	21
	Mittlere Reife	94	33
	Abitur	45	16
	Studium	81	28
	anderer Abschluss ^d	6	2
	kein Abschluss	1	0 ^f
	keine Angaben	1	0 ^f
berufliche Stellung	angestellt	126	44
	selbständig	20	7
	Hausfrau / Hausmann	40	14
	berentet	71	25
	arbeitslos	8	3
	anderes ^e	18	6
	keine Angaben	4	1

Anmerkungen. N = 287, n = absoluter Wert der Teilstichprobe.

% = prozentualer Anteil (kursiv und gerundet);

^a = polnisch, ungarisch, italienisch, algerisch, finnisch, kanadisch, niederländisch (jeweils n = 1)

^b = Christengemeinschaft (n = 3), „universell“ (n = 1), evangelisch-freireligiös (n = 4)

^c = buddhistisch, jüdisch (je n = 1; beide Probanden haben sich nur bei t1 beteiligt)

^d = keine näheren Angaben

^e = Beamte (n = 7), Ausbildung (n = 2), jeweils n = 1 für berufliche Neuorientierung, Studentin, Hausfrau + Mini-Job, 400 € Job, Elternzeit, angestellt in der Firma des Mannes, Werkerin, behindert ohne Rente, Elternzeit + Abschluss eines Master-Studiums in diesem Semester

^f = 1 Proband entspricht 0.35%.

Tabelle A6

Entwicklung der Zusammensetzung für die Stichprobe getrennt nach Sektoren, Befragung und Geschlecht

Herkunft / Kategorien	t1						t2						Veränderung						
	Geschlecht		Geschlecht		Gesamt		Geschlecht		Geschlecht		Gesamt		Geschlecht		Geschlecht		Gesamt		
	männlich	Weiblich	männlich	Weiblich	N	%*	männlich	Weiblich	N	%	N	%*	männlich	Weiblich	N	%	männlich	Weiblich	N
SH-MS	12	30	28	70	40	20	11	33	22	66	33	16	-1	14	-6	86	-7	9	
SH-Sucht	12	48	13	52	25	9	7	54	6	46	13	6	-5	42	-7	58	-12	15	
SH andere	10	29	25	71	35	12	10	47	11	53	21	10	0	0	-14	100	-14	17	
katholische Gruppe	6	23	20	77	26	9	4	20	16	80	20	10	-2	33	-4	66	-6	7	
evangelische Gruppe	9	26	26	74	35	12	8	31	18	69	26	13	-1	11	-8	89	-9	11	
Kinder	4	11	32	88	36	13	4	20	16	80	20	10	0	0	-16	100	-16	20	
Partei	7	54	6	46	13	5	7	64	4	36	11	5	0	0	-2	100	-2	2	
Diverse	7	19	30	81	37	13	7	23	24	77	31	15	0	0	-6	100	-6	7	
privat	12	30	28	70	40	14	8	27	22	73	30	15	-4	40	-6	60	-10	12	
Gesamt	79	28	208	72	287	100	66	32	139	68	205	100	-13	16	-69	84	-82	100	

Anmerkungen. SH = Selbsthilfegruppe; % = prozentualer Wert bezogen auf Zeilenwerte; %* = prozentualer Wert bezogen auf Spaltenwert (Prozentwerte gerundet und kursiv); etwaige fehlende Übereinstimmungen in den Berechnungen begründen sich auf Rundungsfehler.

Tabelle A7*Deskriptive Kennwerte zum Jahr des Krisenbeginns*

Jahreszahl	t1 (N = 268)	t2 (N = 183)
Minimum	1964	1965
Maximum	2007	2008
Median	2003	2005
Modus	2006	2007

Tabelle A8*Häufigkeiten der Übereinstimmungen bei beiden Befragungen für die Monatsangaben des Krisenbeginns bei neueren Krisen*

Monatsangabe für Krisenbeginn in 2007 oder 2008 (N = 60)	N	%
ungleiche Monatsangabe bei t1 + t2	10	17
gleiche Monatsangabe bei t1 + t2	3	5
fehlende Monatsangabe bei t1 und / oder t2	47	78
Gesamt	60	100

Tabelle A9

Anzahl der Auslöser für t1 und t2

t1	N	%	t2	N	%
1	190	66	1	131	64
2	61	21	2	49	24
3	21	7	3	13	6
4	10	4	4	4	2
5	1	0	5	2	1
Summe	283	99	Summe	199	97

Tabelle A10

Art des Auslösers für t1 und t2

t1 (N = 286)	N	%	t2 (N = 205)	N	%
Erkrankung	97	34	Erkrankung	72	35
Krank Andere	53	19	Krank Andere	48	23
Tod	60	21	Tod	41	20
Trennung	55	19	Trennung	31	15
Konflikte	79	28	Konflikte	51	25
Nichterreichen	26	9	Nichterreichen	17	8
Sonstiges	50	17	Sonstiges	34	17
Summe	420	100	Summe	294	100

Tabelle A11

Häufigkeiten für die Kategorien der größten und weiteren Hilfen bei t1 und t2

Größte Hilfe	t1 (N = 287)					t2 (N = 205)				
	nein	%	ja	%	N	nein	%	ja	%	N
soziales Netz	101	35	178	62	279	70	34	128	62	198
professionelles Netz	226	79	54	19	280	156	76	42	21	198
Religion	256	89	24	8	280	182	89	16	8	198
selbst	244	85	36	13	280	176	86	22	11	198
Ablenkung	257	89	22	8	279	185	90	13	6	196
Sonstiges	242	84	37	13	279	164	80	37	13	198
Weitere Hilfen	nein	%	ja	%	N	nein	%	ja	%	N
soziales Netz	116	40	138	48	254	100	49	76	37	176
professionelles Netz	191	67	63	22	254	141	69	34	17	175
Religion	228	79	26	9	254	161	79	14	7	175
selbst	200	70	54	19	254	141	69	34	17	175
Ablenkung	208	73	46	16	254	143	70	32	16	175
Sonstiges	197	69	57	20	254	122	60	53	26	175

Tabelle A12

Kennwerte der Items zum Belastungserleben vor der Krise ($V_{Itemname}$)

t1 (N = 287)	M	SD	r_{it}	t2 (N = 205)	M	SD	r_{it}
Vruhig	3.12	1.47	.60	Vruhig	3.00	1.37	.69
Vniedergeschlagen	2.42	1.37	.68	Vniedergeschlagen	2.42	1.28	.68
Vzufrieden	3.08	1.41	.65	Vzufrieden	3.03	1.34	.71
Vunsicher	2.34	1.44	.48	Vunsicher	2.18	1.33	.59
Vgelassen	3.57	1.47	.59	Vgelassen	3.53	1.43	.62
VwenigSelbstvertrauen	2.60	1.56	.57	VwenigSelbstvertrauen	2.42	1.42	.68

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient

Tabelle A13

Kennwerte der Skala zum Belastungserleben vor der Krise (BelaV)

BelaV	α	M	SD		α	M	SD	Range^a	i^a
t1 (N=287)	.83	17.12	6.38	t2 (N=205)	.86	16.58	6.37	1 - 6	6

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951), M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spannweite. i = Anzahl der Items; ^a = gültig für t1 und t2

Tabelle A14

Kennwerte der Items zum Belastungserleben zu Beginn der Krise ($B_{Itemname}$)

t1 (N = 287)	M	SD	r_{it}	t2 (N = 205)	M	SD	r_{it}
Bruhig	5.00	1.28	.50	Bruhig	4.61	1.54	.62
Bniedergeschlagen	4.15	1.60	.46	Bniedergeschlagen	4.10	1.58	.64
Bzufrieden	4.47	1.35	.43	Bzufrieden	4.32	1.37	.66
Bunsicher	2.90	1.63	.46	Bunsicher	2.90	1.53	.56
Bgelassen	4.49	1.46	.44	Bgelassen	4.49	1.44	.57
BwenigSelbstvertrauen	3.28	1.69	.61	BwenigSelbstvertrauen	3.19	1.62	.66

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient

Tabelle A15

Kennwerte der Skala zum Belastungserleben zu Beginn der Krise (SumBelaB)

SumBelaB	α	M	SD		α	M	SD	Range^a	i^a
t1 (N=287)	.74	24.29	5.99	t2 (N=205)	.84	23.62	6.77	1 - 6	6

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951), M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spannweite, i = Anzahl der Items, ^a = gültig für t1 und t2

Tabelle A16

Kennwerte der Items zum momentanen Belastungserleben ($M_{Itemname}$)

t1 (N = 287)	M	SD	r_{it}	t2 (N = 205)	M	SD	r_{it}
Mruhig	2.86	1.28	.66	Mruhig	2.97	1.35	.65
Mniedergeschlagen	2.46	1.38	.71	Mniedergeschlagen	2.46	1.18	.71
Mzufrieden	2.78	1.34	.72	Mzufrieden	2.91	1.24	.69
Munsicher	1.96	1.21	.52	Munsicher	1.96	1.08	.55
Mgelassen	3.28	1.43	.65	Mgelassen	3.43	1.35	.63
MwenigSelbstvertrauen	2.07	1.29	.66	MwenigSelbstvertrauen	2.12	1.19	.58

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient

Tabelle A17

Kennwerte der Skala zum momentanen Belastungserleben (SumBelaM)

SumBelaM	α	M	SD		α	M	SD	N	Range^a	i^a
t1 (N=287)	.86	15.40	5.10	t2 (N=205)	.85	15.85	6.50	205	1 - 6	6

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951), M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spannweite, i = Anzahl der Items, ^a = gültig für t1 und t2

Tabelle A18

Kennwerte der Items zur Veränderung des Belastungserlebens (Veränderung_{Itemname})

Itemname (t2 / N=205))	M	SD	r_{it}
Ruhe	2.75	1.10	.71
Niedergeschlagenheit	2.74	1.04	.78
Zufriedenheit	2.61	1.02	.78
Unsicherheit	2.63	.88	.66
Gelassenheit	2.76	.91	.71
Selbstvertrauen	2.56	.91	.76

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it}= Trennschärfekoeffizient

Tabelle A19

Kennwerte der Skala zur Veränderung des Belastungserlebens (SumVeränderung)

SumVeränderung	α	M	SD	Range^a	i^a
t2 (N=205)	.90	16.05	4.81	1 - 6	6

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951), M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spannweite, i = Anzahl der Items, ^a = gültig für t1 und t2

Tabelle A20

Häufigkeiten der Teilnahme an Gruppen getrennt nach Gruppe und Geschlecht

Art der Gruppe	t1 (N = 286)			t2 (N = 205)				
	Teilnahme	m	f	N	Teilnahme	m	f	N
Selbsthilfegruppe	nein	46	146	192	nein	41	104	145
	ja	33	61	94	ja	25	35	60
Gesprächskreis	nein	75	181	256	nein	59	127	186
	ja	4	26	30	ja	7	12	19
Verein	nein	50	130	180	nein	37	85	122
	ja	29	77	106	ja	29	54	83
Musikgruppe	nein	68	156	224	nein	58	105	163
	ja	11	51	62	ja	8	34	42
Religiöse Gruppe	nein	69	170	239	nein	57	114	171
	ja	10	37	47	ja	9	25	34
Partei	nein	67	201	268	nein	57	134	191
	ja	12	6	18	ja	9	5	14
Bürgerinitiative	nein	76	202	278	nein	64	135	199
	ja	3	5	8	ja	2	4	6
Sonstige	nein	63	147	210	nein	51	107	158
	ja	16	59	75	ja	15	32	47

Anmerkung. m = männlich, f = weiblich

Tabelle A21

Kennwerte der Dauer für die Teilnahme (TStart) an Gruppen (Anzahl Monate)

Art der Gruppe	t1 (N = 286)				t2 (N = 205)			
	M	SD	Max	N	M	SD	Max	N
Selbsthilfegruppe	27.13	63.94	372	275	32.49	70.69	384	201
Gesprächskreis	4.40	21.30	228	282	5.48	28.39	252	200
Verein	48.63	107.73	545	278	52.59	117.21	552	194
Musikgruppe	36.14	104.62	672	285	31.50	91.72	595	201
Religiöse Gruppe	20.62	74.41	756	282	23.87	77.47	600	201
Partei	9.23	53.46	516	282	8.87	50.58	528	202
Bürgerinitiative	1.71	20.57	324	286	2.11	20.60	288	205
Sonstige	28.56	82.89	552	277	27.29	97.53	729	199

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Max = Maximalwert

Tabelle A22

Kennwerte des Zeitaufwandes für die Teilnahme (TZeit) an Gruppen (Stunden im Monat)

Art der Gruppe	t1 (N = 286)				t2 (N = 205)			
	M	SD	Max	N	M	SD	Max	N
Selbsthilfegruppe	1.56	3.30	22.0	275	1.93	6.40	80.0	202
Gesprächskreis	.40	1.68	15.0	281	.28	1.17	8.0	199
Verein	4.43	11.30	150.0	277	4.46	10.26	97.0	198
Musikgruppe	1.95	4.28	25.0	283	1.75	4.18	24.0	201
Religiöse Gruppe	.98	3.18	28.0	281	.93	2.88	24.0	200
Partei	.80	4.75	55.0	283	.52	2.87	30.0	205
Bürgerinitiative	.16	1.30	18.0	286	.13	1.27	17.0	205
Sonstige	2.25	7.33	80.0	270	2.40	11.98	160.0	199

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Max = Maximalwert

Tabelle A23

Häufigkeiten des Engagements für Gruppen getrennt nach Gruppe und Geschlecht

Art der Gruppe	t1 (N = 286)				t2 (N = 205)			
	Engagement	m	f	N	Engagement	m	f	N
Selbsthilfegruppe	nein	60	179	239	nein	53	121	174
	ja	19	28	47	ja	13	18	31
Gesprächskreis	nein	78	197	275	nein	65	137	202
	ja	1	10	11	ja	1	2	3
Verein	nein	61	183	244	nein	48	129	177
	ja	18	24	42	ja	18	10	28
Musikgruppe	nein	73	186	259	nein	62	127	189
	ja	6	21	27	ja	4	12	16
Religiöse Gruppe	nein	74	181	255	nein	59	124	183
	ja	5	26	31	ja	7	15	22
Partei	nein	70	202	272	nein	61	133	194
	ja	9	5	14	ja	8	6	11
Bürgerinitiative	nein	77	202	279	nein	66	136	202
	ja	2	5	7	ja	0	3	3
Sonstige	nein	66	178	244	nein	57	128	185
	ja	13	29	42	ja	9	11	20
Engagement ohne Gruppe	nein	71	8	249	nein	57	116	173
	ja	8	29	37	ja	9	23	32

Anmerkung. m = männlich, f = weiblich

Tabelle A24

Kennwerte der Dauer des Engagements (EStart) für Gruppen (Anzahl Monate)

Art der Gruppe	t1 (N = 286)				t2 (N = 205)			
	M	SD	Max	N	M	SD	Max	N
Selbsthilfegruppe	15.43	52.79	372	282	17.09	56.63	384	201
Gesprächskreis	1.53	11.15	168	286	1.23	12.53	144	204
Verein	18.97	68.98	446	280	26.18	91.82	552	203
Musikgruppe	9.86	48.22	348	283	12.80	63.78	600	204
Religiöse Gruppe	11.20	46.62	348	284	13.00	54.09	360	203
Partei	9.32	55.87	516	285	9.02	52.08	528	204
Bürgerinitiative	2.54	24.94	324	286	0.34	3.04	36	205
Sonstige	11.61	50.05	444	278	8.06	55.81	729	202
Engagement ohne Gruppe	8.13	37.01	360	274	7.23	29.57	216	190

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Max = Maximalwert

Tabelle A25

Kennwerte des Zeitaufwandes für Engagement (EZeit) für Gruppen/(Stunden im Monat)

Art der Gruppe	t1 (N = 286)				t2 (N = 205)			
	M	SD	Max	N	M	SD	Max	N
Selbsthilfegruppe	1.46	5.52	50	280	1.16	4.38	40	203
Gesprächskreis	0.12	0.93	12	284	0.11	1.41	20	204
Verein	1.27	5.05	50	283	1.20	4.21	32	204
Musikgruppe	0.74	3.40	40	281	0.83	4.88	47	204
Religiöse Gruppe	0.99	4.61	40	284	0.95	4.40	47	204
Partei	0.45	2.66	30	285	1.03	7.58	99	205
Bürgerinitiative	0.24	1.87	20	286	0.14	1.35	18	205
Sonstige	1.49	6.72	80	279	0.81	3.53	35	202
Engagement ohne Gruppe	0.91	4.27	40	270	1.30	5.75	60	190

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Max = Maximalwert

Tabelle A26*Kennwerte für das tägliche Ausmaß von Freizeit*

Stunden pro Tag	t1 (N = 271)	t2 (N = 205)
Mittelwert	3.4	3.2
Median	3.0	3.0
Modus	2.0	2.0
Standardabweichung	2.1	2.0
Maximum	14.0	12.0

Tabelle A27*Häufigkeiten der Inhalte von Freizeitaktivitäten zusammengefasst in Kategorien*

Freizeitaktivitäten (N = 263)	n	%
Lesen	150	52
Anderes (Tätigkeiten im Garten, Besuch von Sportveranstaltungen, Spaziergänge, ...)	141	49
Kontakte	112	39
Fitness (sportliche Aktivitäten wie Fahrrad fahren, schwimmen, ...)	88	31
Medien (Fernsehen, PC, Internet, ...)	69	24
Entspannung (Ruhe, Mittagsschlaf, Yoga, Thai Chi, Meditation, ...)	62	22
Musik	22	8
Kultur (Theater, Kino, Museen, ...)	11	4

Anmerkungen. n = Teilstichprobe, % = Prozentsatz der Teilstichprobe (kursiv und gerundet)

Tabelle A28*Kennwerte der Gründe für eine Beteiligung an Gruppen*

Motive (N = 287)	M	SD	Range	i	n
1. eigenen Gesundheitszustand erhalten bzw. stabilisieren	3.02	1.20	1 – 4	5	234
2. neueste Informationen bzw. konkrete Hilfe(n) erhalten	2.93	1.14	1 – 4	5	230
3. soziale Kontakte pflegen / Interesse an der Gemeinschaft	3.60	0.71	1 – 4	5	252
4. Abwechslung vom Alltag / Ablenkung	3.07	1.08	1 – 4	5	235
5. Anderes / was?	3.11	1.33	1 – 4	5	83

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spanne der Antwortmöglichkeiten, i = Anzahl der Items, n = Teilstichprobe

Tabelle A29*Kennwerte der Gründe für ein Engagement für Gruppen*

Motive (N = 287)	M	SD	Range	i	n
1. anderen Menschen helfen	3.72	0.92	1 - 4	5	232
2. sinnvolle Nutzung der Freizeit	2.94	1.09	1 - 4	5	227
3. soziale Verantwortung übernehmen	3.24	0.95	1 - 4	5	226
4. etwas ändern bzw. bewirken können	3.24	0.90	1 - 4	5	215
5. Anderes / was?	2.66	1.45	1 - 4	5	44

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spanne der Antwortmöglichkeiten, i = Anzahl der Items, n = Teilstichprobe

Tabelle A30

Kennwerte der Gründe gegen ein zusätzliches Engagement für Gruppen

Motive (N = 287)	M	SD	Range	i	n
1. Zeitmangel	2.84	1.17	1 - 4	5	242
2. kein Bedarf von Seiten der Gruppe	1.86	0.98	1 - 4	5	211
3. fehlende Motivation bzw. Ansporn	2.17	1.09	1 - 4	5	215
4. körperliche / geistige Einschränkungen	1.75	1.08	1 - 4	5	222
5. Andere / was?	2.23	1.44	1 - 4	5	39

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spanne der Antwortmöglichkeiten, i = Anzahl der Antwortmöglichkeiten, n = Teilstichprobe

Tabelle A31

Kennwerte der Items zu Kontrollüberzeugungen allgemein (Ges-) und in Bewältigungssituationen (Bew-)

Gesamt	M	SD	Bewältigung	M	SD
Ges Zufall	2.99	1.16	Bew Zufall	2.51	1.20
Ges Fähigkeit	4.20	0.76	Bew Fähigkeit	4.18	0.77
Ges Andere	3.59	0.92	Bew Andere	3.90	0.89
Ges Umwelt	3.06	0.88	Bew Umwelt	2.79	0.96
Ges Ziele	3.77	0.93	Bew Ziele	3.65	1.00

Anmerkungen. N = 287, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung

Tabelle A32

Interkorrelationen der Kontrollüberzeugungen allgemein (Ges-) und in Bewältigungssituationen (Bew-)

(N = 287)	Ges Fähigkeit	Ges Andere	Ges Umwelt	Ges Ziele	Bew Zufall	Bew Fähigkeit	Bew Andere	Bew Umwelt	Bew Ziele
Ges Zufall	-.04	.03	.14*	.01	.60**	-.05	.08	.05	-.06
Ges Fähigkeit		.13*	.12*	.41**	-.03	.55**	.16**	.01	.29**
Ges Andere			.40**	.11	.03	.13*	.39**	.24**	.16**
Ges Umwelt				.18**	.17**	.14*	.22**	.51**	.20**
Ges Ziele					-.03	.34**	.19**	.06	.59**
Bew Zufall						-.15*	-.04	.21**	-.02
Bew Fähigkeit							.19**	.04	.32**
Bew Andere								.25**	.11
Bew Umwelt									.18**

Anmerkungen. ** p < .01, * p < .05 (2-seitig), Werte ohne * sind nicht signifikant,

Tabelle A33

Kennwerte der Items zur SWE-Skala

Item (N = 287)	M	SD	r_{it}
1. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	2.88	0.66	.54
2. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, um mich durchzusetzen.	2.80	0.67	.56
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	2.65	0.67	.60
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	2.55	0.70	.58
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	2.87	0.68	.66
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	2.67	0.77	.75
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	3.01	0.74	.62
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	2.72	0.78	.61
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	2.76	0.65	.71
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	2.77	0.61	.64

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient

Tabelle A34

Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse der SWE

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	5.05	50.53	50.53	3.35	33.48	33.48
2	1.02	10.15	60.67	2.72	27.19	60.67
3	.76	7.58	68.25			
4	.62	6.17	74.42			
5	.58	5.83	80.25			
6	.54	5.40	85.64			
7	.43	4.28	89.92			
8	.39	3.90	93.82			
9	.32	3.20	97.02			
10	.30	2.98	100.00			

Tabelle A35

Rotierte Komponentenmatrix aus der Faktorenanalyse der SWE

	Komponente	
	1	2
bemühen	.19	.74
durchsetzen	.13	.84
verwirklichen	.34	.66
verhalten	.49	.45
zurechtkommen	.68	.35
vertrauen	.76	.37
klarkommen	.82	.12
finden	.77	.17
umgehen	.65	.45
meistern	.46	.58

Tabelle A36

Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse der SWE

Komponente	1	2
1	.76	.65
2	-.65	.76

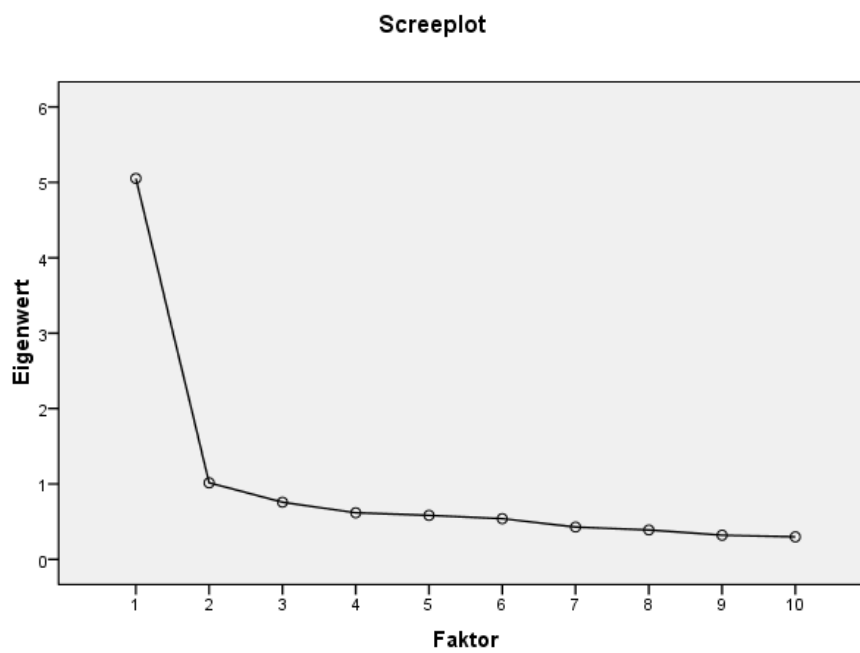


Abbildung A1. *Screepplot zur SWE-Faktorenanalyse*

Tabelle A37*Kennwerte der Items zu Erlebens- und Verarbeitungsprozessen (Pilotstudie)*

Items (N = 44)	M	SD	r _{it}
1. Meine Situation ist zwar gerade nicht ideal, aber schließlich könnte es noch schlimmer kommen.	4.12	1.63	.48
2. Wenn sich an meiner Situation nicht bald gewisse Dinge ändern, suche ich nach neuen Lösungen.	4.10	1.44	.42
3. Eine Flucht aus meiner Lebenssituation brächte mir noch mehr Nachteile, deswegen belasse ich es so.	3.17	1.94	.65
4. Hoffentlich bleibt meine Situation immer so gut wie jetzt.	3.89	1.90	-.03
5. Am besten schluckt man die negativen Gefühle hinunter, wenn einen etwas stört.	3.16	1.46	.40
6. Nach Tagen der Ruhe und Erholung freue ich mich wieder richtig auf die Herausforderungen des Alltags.	4.74	1.57	-.08
7. In meiner Situation kann man wirklich nicht viel erwarten.	2.71	1.88	.47

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient**Tabelle A38***Kennwerte der Skala zu Erlebens- und Verarbeitungsprozesse (Pilotstudie)*

Skala (N = 44)	α	M	SD	Range	i
Erlebens- + Verarbeitungsprozesse	.56	25.90	6.39	1 - 7	7

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951), M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spanne der Antwortmöglichkeiten, i = Anzahl der Items

Tabelle A39

Darstellung der Items aus der Skala zur Tenazität (Ten)

Item	Inhalt
2.	Je <u>schwieriger</u> ein Ziel zu erreichen ist, umso erstrebenswerter erscheint es mir oft.
3.	Bei der Durchsetzung meiner Interessen kann ich sehr <u>hartnäckig</u> sein.
5.	Wenn sich mir Schwierigkeiten in den Weg stellen, verstärke ich gewöhnlich meine <u>Anstrengungen</u> erheblich.
6.	<i>Um Enttäuschungen von vornherein zu vermeiden, stecke ich meine <u>Ansprüche</u> nicht allzu hoch.</i>
7.	Ich neige dazu, auch in aussichtslosen Situationen zu <u>kämpfen</u> .
9.	<i>Ein Gebiet, auf dem ich von anderen <u>übertroffen</u> werde, verliert für mich an <u>Bedeutung</u>.</i>
10.	<i>Ich verzichte auch mal auf einen <u>Wunsch</u>, wenn er mir schwer erreichbar erscheint.</i>
11.	<i>Wenn ich auf unüberwindbare <u>Hindernisse</u> stoße, suche ich mir lieber ein neues Ziel.</i>
12.	<i>Das Leben ist viel <u>angenehmer</u>, wenn ich mir keine hohen Ziele stecke.</i>
14.	<i>Wenn ich mich lange vergeblich mit einem Problem auseinander setze, merke ich oft, dass ich im Grunde auch ohne eine <u>Lösung</u> ganz gut zurechtkomme.</i>
18.	<i>Ich <u>vermeide</u> es, mich mit Problemen auseinander zu setzen, für die ich keine Lösung habe.</i>
20.	<i>Wenn etwas nicht nach meinen Wünschen läuft, <u>gebe</u> ich eher meine Wünsche <u>auf</u>, als lange zu kämpfen. (Item-Name: aufgeben)</i>
22.	<i>Vor ernststen Problemen <u>verschließe</u> ich manchmal die Augen.</i>
27.	Selbst wenn alles aussichtslos erscheint, suche ich noch nach Möglichkeiten, die Lage unter <u>Kontrolle</u> zu bringen.
28.	Wenn ich mir einmal etwas in den Kopf gesetzt habe, lasse ich mich auch durch große Schwierigkeiten nicht davon <u>abbringen</u> .

Anmerkungen. Invertierte Items kursiv, der Name des Items ist unterstrichen.

Tabelle A40

Darstellung der Items aus der Skala zur Flexibilität (Flex)

Item Inhalt

-
- | Item | Inhalt |
|-------------|---|
| 1. | <i>Wenn ich mich in etwas <u>verrannt</u> habe, fällt es mir schwer, einen neuen Weg einzuschlagen.</i> |
| 4. | <i>Auch im größten <u>Unglück</u> finde ich noch einen Sinn.</i> |
| 8. | <i>Selbst wenn mir etwas gründlich schief geht, sehe ich doch irgendwo einen kleinen <u>Fortschritt</u>.</i> |
| 13. | <i>Viele <u>Probleme</u> schaffe ich mir selbst, weil ich überhöhte Ansprüche habe.</i> |
| 15. | <i>Im Allgemeinen trauere ich einer verpassten <u>Chance</u> nicht lange nach.</i> |
| 16. | <i>Veränderten Umständen kann ich mich im Allgemeinen recht gut <u>anpassen</u>.</i> |
| 17. | <i>Ich kann auch dem <u>Verzicht</u> etwas abgewinnen.</i> |
| 19. | <i>Ich merke im Allgemeinen recht gut, wann ich an die <u>Grenzen</u> meiner Möglichkeiten komme.</i> |
| 21. | <i>Nach schweren Enttäuschungen wende ich mich bald neuen <u>Aufgaben</u> zu.</i> |
| 23. | <i>Wenn ich nicht bekomme, was ich will, sehe ich das auch als eine Möglichkeit, mich in <u>Gelassenheit</u> zu üben.</i> |
| 24. | <i>Auch wenn mir ein Wunsch nicht erfüllt wird, ist das für mich kein Grund zur <u>Verzweiflung</u>: es gibt ja noch andere Dinge im Leben.</i> |
| 25. | <i>Ich kann auch <u>unangenehmen</u> Dingen des Lebens eine gute Seite abgewinnen.</i> |
| 26. | <i>Mit <u>Niederlagen</u> kann ich mich nur schlecht abfinden.</i> |
| 29. | <i>Wenn ich in Schwierigkeiten stecke, frage ich mich sofort, wie ich das <u>Beste</u> daraus machen kann.</i> |
| 30. | <i>Ich will nur dann wirklich <u>zufrieden</u> sein, wenn sich meine Wünsche ohne <u>Abstriche</u> erfüllt haben.</i> |
-

Anmerkungen. Invertierte Items kursiv, Name des Items ist unterstrichen

Tabelle A41

Kennwerte der Items aus den Skalen zu Tenazität und Flexibilität mit Item-Nummer

Tenazität	M	SD	r_{it}	Flexibilität	M	SD	r_{it}
2 schwieriger	2.86	1.18	.39	<i>1 verrannt</i>	2.97	1.12	.38
3 hartnäckig	3.70	1.16	.52	4 Unglück	3.20	1.15	.47
5 Anstrengungen	3.63	1.08	.50	8 Fortschritt	3.29	1.07	.42
<i>6 Ansprüche</i>	<i>2.96</i>	<i>1.21</i>	<i>.42</i>	<i>13 Probleme</i>	<i>3.22</i>	<i>1.30</i>	<i>.26</i>
7 kämpfen	3.34	1.15	.39	15 Chance	3.23	1.19	.45
<i>9 Bedeutung</i>	<i>3.63</i>	<i>1.06</i>	<i>.30</i>	16 anpassen	3.34	0.99	.50
<i>10 Wunsch</i>	<i>2.35</i>	<i>1.02</i>	<i>.41</i>	17 Verzicht	3.39	0.97	.53
<i>11 Hindernisse</i>	<i>2.67</i>	<i>1.12</i>	<i>.48</i>	19 Grenzen	3.91	0.96	.29
<i>12 angenehmer</i>	<i>3.27</i>	<i>1.21</i>	<i>.57</i>	21 Aufgabe	3.26	0.97	.46
<i>14 Lösung</i>	<i>3.13</i>	<i>1.05</i>	<i>.26</i>	23 Gelassenheit	3.38	1.07	.46
18 vermeiden	3.25	1.16	.45	24 Verzweiflung	4.12	0.84	.64
<i>20 aufgeben</i>	<i>3.31</i>	<i>1.09</i>	<i>.68</i>	25 unangenehm	3.47	0.97	.62
22 verschließen	3.65	1.12	.42	<i>26 Niederlagen</i>	<i>3.16</i>	<i>1.05</i>	<i>.42</i>
27 Kontrolle	3.79	0.86	.29	29 Beste	3.80	0.94	.40
28 abbringen	3.38	1.06	.51	<i>30 zufrieden</i>	<i>3.69</i>	<i>1.08</i>	<i>.24</i>

Anmerkungen. N = 287, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient; invertierte Items sind kursiv dargestellt.

Tabelle A42

Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse der Ten-Flex-Skalen

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	5.69	18.98	18.98	5.01	16.68	16.68
2	3.90	12.99	31.96	4.58	15.28	31.96
3	2.27	7.55	39.51			
4	1.34	4.47	43.98			
5	1.24	4.13	48.12			
6	1.10	3.65	51.77			
7	1.05	3.49	55.25			
8	1.00	3.34	58.60			
9	.91	3.02	61.62			
10	.89	2.97	64.59			
11	.84	2.81	67.40			
12	.78	2.60	70.00			
13	.75	2.49	72.49			
14	.71	2.37	74.86			
15	.68	2.26	77.12			
16	.65	2.15	79.27			
17	.64	2.13	81.40			
18	.59	2.00	83.36			
19	.56	1.87	85.23			
20	.53	1.78	87.01			
21	.52	1.73	88.74			
22	.49	1.64	90.38			
23	.47	1.57	91.94			
24	.45	1.49	93.44			
25	.42	1.39	94.82			
26	.36	1.20	96.02			
27	.33	1.12	97.14			
28	.31	1.04	98.18			
29	.29	.98	99.16			
30	.25	.84	100.00			

Tabelle A43

Rotierte Komponentenmatrix aus der Faktorenanalyse der Ten-Flex-Skalen

Skalen	Items	Komponente	
		1	2
Ten	verrannt	-.09	.48
<i>Flex</i>	<i>schwieriger</i>	.51	-.01
<i>Flex</i>	<i>hartnäckig</i>	.65	-.02
Ten	Unglück	.43	.50
<i>Flex</i>	<i>Anstrengungen</i>	.61	.23
<i>Flex</i>	<i>Ansprüche</i>	.50	-.07
<i>Flex</i>	<i>kämpfen</i>	.52	.08
Ten	Fortschritt	.42	.47
<i>Flex</i>	<i>Bedeutung</i>	.33	.14
<i>Flex</i>	<i>Wunsch</i>	.50	-.11
<i>Flex</i>	<i>Hindernisse</i>	.54	.07
<i>Flex</i>	<i>angenehmer</i>	.64	-.05
Ten	Probleme	-.02	.31
<i>Flex</i>	<i>Lösung</i>	.32	-.29
Ten	Chance	-.01	.55
Ten	anpassen	.14	.57
Ten	Verzicht	-.03	.67
<i>Flex</i>	<i>vermeiden</i>	.51	-.10
Ten	Grenzen	-.04	.39
<i>Flex</i>	<i>aufgeben</i>	.76	-.40
Ten	Aufgabe	.16	.52
<i>Flex</i>	<i>verschließen</i>	.47	.22
Ten	Gelassenheit	-.08	.62
Ten	Verzweiflung	-.03	.76
Ten	unangenehm	.32	.67
Ten	Niederlagen	.08	.49
<i>Flex</i>	<i>Kontrolle</i>	.38	.24
<i>Flex</i>	<i>abbringen</i>	.65	-.03
Ten	Beste	.30	.48
Ten	zufrieden	-.16	.33

Anmerkung. Flex-Items sind kursiv dargestellt

Tabelle A44

Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse der Ten-Flex-Skalen

Komponente	1	2
1	.79	.62
2	-.62	.79

Screeplot

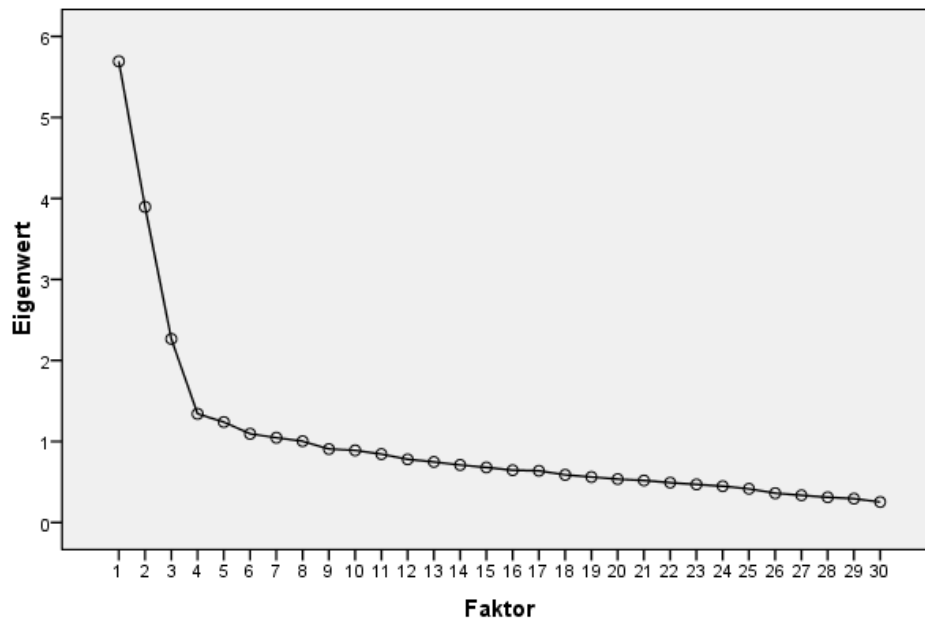


Abbildung A2. Screeplot zur Ten-Flex-Faktorenanalyse

Tabelle A45

Interkorrelationen zu den Persönlichkeitsmerkmalen

N = 287	Ten	SWE	KÜZufall	KÜFähig	KÜAndere	KÜUmwelt	KÜZiele
Flex	.20**	.56**	-.05	.23**	-.05	-.03	.09
Ten		.43**	-.12*	.35**	.05	-.02	.29**
SWE			-.09	.27**	-.06	-.01	.09
KÜZufall				-.09	.03	.14**	-.03
KÜFähig					.21**	.10	.43**
KÜAndere						.38**	.19**
KÜUmwelt							.20**

Anmerkungen. ** < .01, * < .05, Werte ohne * sind nicht signifikant; Flex = Flexibilität, Ten = Tenazität, SWE = Selbstwirksamkeit, KÜ = Kontrollüberzeugungen.

Tabelle A46

Kennwerte der Items zum sozialen Netz

t1 (N=287)	Partner	Verwandte	Freunde	Gruppe	Ärzte	Pfarrer	Insgesamt
M	2.98	2.43	2.83	2.07	2.37	1.56	2.45
SD	1.14	0.96	0.86	0.96	1.02	0.90	0.89

Anmerkungen. M = Mittelwert; SD = Standardabweichung

Tabelle A47*Kennwerte der Items zum Erleben von sozialer Unterstützung / Pilotstudie*

Items (N = 44)	M	SD	r _{it}
1. Meinen Angehörigen/Freunden ist es wichtig, meine Meinung zu bestimmten Dingen zu erfahren.	3.41	1.01	.47
2. <i>Ich wünsche mir von anderen mehr Verständnis und Zuwendung.</i>	3.26	1.30	.53
3. <i>Ich kenne fast niemanden, mit dem ich gerne ausgehe.</i>	4.35	1.10	.60
4. <i>Ich fühle mich oft als Außenseiter.</i>	4.29	1.08	.53
5. <i>Ich wünsche mir mehr Geborgenheit und Nähe.</i>	3.23	1.35	.52
6. Es gibt genug Menschen, zu denen ich ein gutes Verhältnis habe.	4.02	1.11	.60
7. Es gibt eine Gemeinschaft von Menschen im Freundes und Bekanntenkreis, zu der ich mich zugehörig fühle.	3.56	1.39	.73
8. Durch meinen Freundes- und Bekanntenkreis erhalte ich oft gute Tipps (z.B. guter Arzt, wichtige Informationen)	3.86	1.11	.62

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient
invertierte Items: kursiv;

Fragestellung: Bitte geben Sie an, wie sehr die folgenden Aussagen für Sie zutreffen;
Antwortmodus: fünfstufige Skala von *Trifft nicht zu* (1) bis *trifft völlig zu* (5)

Tabelle A48*Kennwerte der Skala zum Erleben von sozialer Unterstützung / Pilotstudie*

(N = 44)	α	M	SD	Range	i
Erleben von sozialer Unterstützung	.84	29.97	6.54	5	8

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951); M = Mittelwert, SD = Standardabweichung; Range = Spanne der Antwortmöglichkeiten; i = Anzahl der Items

Tabelle A49

Zuordnung der BSSS-Items zu den Subskalen

Item-Nr. Skala 1: Wahrgenommene soziale Unterstützung (*WahrSU*)

- | | | |
|-----|--|-----|
| 1. | Wenn mir alles zu viel wird, <u>helfen</u> mir andere. | (i) |
| 4. | Ich habe Menschen auf die ich mich immer <u>verlassen</u> kann. | (i) |
| 5. | Es gibt Menschen, die mir ihre Hilfe anbieten, wenn ich sie <u>brauche</u> . | (i) |
| 6. | Es gibt Menschen, die mich wirklich <u>gern haben</u> . | (e) |
| 10. | Wenn ich traurig bin, gibt es Menschen, die mich <u>aufmuntern</u> . | (e) |
| 13. | Wenn ich <u>Sorgen</u> habe, gibt es jemanden, der mir hilft. | (i) |
| 15. | Wenn es mir <u>schlecht</u> geht, zeigen andere, dass sie mich mögen. | (e) |
| 17. | Wenn ich <u>Trost</u> und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da. | (e) |
-

Item-Nr. Skala 2: Bedürfnis nach sozialer Unterstützung (*BedSU*)

- | | |
|-----|---|
| 3. | Mir ist es wichtig, dass immer jemand da ist, der mir <u>zuhört</u> . |
| 9. | Wenn ich niedergeschlagen bin, dann brauche ich jemanden, der mich wieder <u>aufbaut</u> . |
| 14. | <i>Ich komme am besten ohne fremde <u>Hilfe</u> zurecht.</i> |
| 16. | Bevor ich wichtige Entscheidungen treffe, brauche ich unbedingt die <u>Meinung</u> von anderen. |
-

Item-Nr. Skala 3: Suche nach sozialer Unterstützung (*SuchSU*)

- | | |
|-----|---|
| 2. | Wenn ich niedergeschlagen bin, <u>treffe</u> ich mich mit anderen, damit sie mich aufmuntern. |
| 7. | Wenn ich nicht weiter weiß, <u>frage</u> ich andere, was sie an meiner Stelle tun würden. |
| 8. | Wenn ich Hilfe brauche, <u>bitte</u> ich andere darum. |
| 11. | Wenn es kritisch wird, hole ich gerne <u>Rat</u> von anderen. |
| 12. | Wenn ich Sorgen habe, suche ich das <u>Gespräch</u> . |
-

Anmerkungen. Weitere Differenzierung der Skala *WahrSU* nach emotionaler (*e*) und instrumentaler (*i*) Unterstützung, Darstellung der invertierten Items in kursiver Schriftart; Namen der Items sind unterstrichen; bei Item-Namen in Verbform wurde der Infinitiv verwendet.

Tabelle A50

Kennwerte der Items zu den BSSS-Faktoren mit Item-Nr.

Skala (N = 287)	Nr. Item-Name	M	SD	r _{it}
1 WahrSU (wahrgenommene soziale Unterstützung)	1 helfen	2.57	0.76	.49
	4 verlassen	3.50	0.61	.64
	5 brauchen	3.40	0.66	.59
	6 gernhaben	3.66	0.51	.55
	10 aufmuntern	2.99	0.72	.58
	13 Sorgen	3.13	0.67	.68
	15 schlecht	2.94	0.72	.55
	17 Trost	3.18	0.67	.62
2 BedSU (Bedürfnis nach sozialer Unterstützung)	3 zuhören	2.68	0.88	.48
	9 aufbauen	2.65	0.82	.57
	14 ohne Hilfe	3.21	0.78	.36
	16 Meinung	2.60	0.87	.41
3 SuchSU (Suche nach sozialer Unterstützung)	2 treffen	2.45	0.86	.43
	7 fragen	2.99	0.78	.58
	8 bitten	2.83	0.79	.53
	11 Rat	2.89	0.74	.70
	12 Gespräch	2.98	0.75	.53

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient

Tabelle A51

Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse der BSSS

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	5.88	34.61	34.61	3.67	21.58	21.58
2	1.86	10.93	45.53	2.94	17.27	38.85
3	1.29	7.61	53.14	2.43	14.29	53.14
4	0.97	5.70	58.84			
5	0.88	5.17	64.01			
6	0.81	4.75	68.77			
7	0.73	4.30	73.06			
8	0.63	3.73	76.79			
9	0.60	3.50	80.29			
10	0.55	3.24	83.53			
11	0.52	3.06	86.59			
12	0.48	2.81	89.40			
13	0.47	2.75	92.15			
14	0.39	2.31	94.46			
15	0.36	2.10	96.56			
16	0.31	1.85	98.41			
17	0.27	1.59	100.00			

Tabelle A52*Rotierte Komponentenmatrix aus der Faktorenanalyse der BSSS*

	Komponente		
	1	2	3
helfen	.44	.35	.26
treffen *	.12	.52	.35
zuhören	.18	.69	.09
verlassen	.76	.07	.14
brauchen	.69	.07	.30
gernhaben	.71	-.03	.17
fragen	.21	.21	.72
bitten	.30	.00	.76
aufbauen	.07	.77	.06
aufmuntern *	.53	.56	.06
Rat	.11	.34	.78
Gespräch *	.15	.50	.48
Sorgen	.72	.31	.07
ohneHilfe	.14	.43	.30
schlecht	.61	.08	.23
Meinung	.03	.63	.11
Trost	.72	.23	.02

Anmerkungen: * abweichend von den Originalskalen: „treffen“ und „Gespräch“ bei Skala 3 statt 2 sowie *aufmuntern* bei Skala 1 statt 2 im Original

Tabelle A53*Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse der BSSS*

Komponente	1	2	3
1	.67	.55	.49
2	-.71	.66	.24
3	.19	.51	-.84

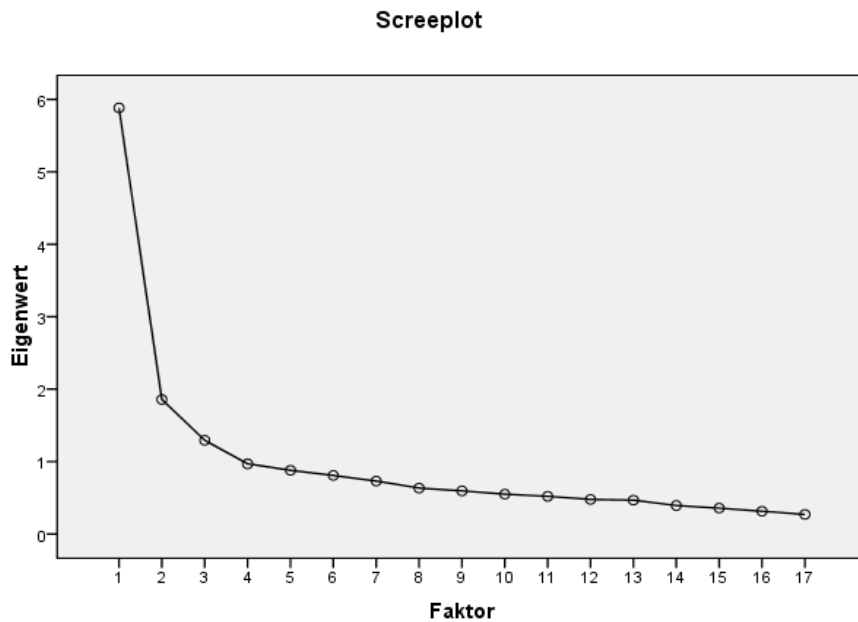


Abbildung A3. Screepplot zur BSSS-Faktorenanalyse

Tabelle A54

Korrelative Zusammenhänge zwischen den Items des sozialen Netzes und den BSSS-Faktoren

N = 287	Wahrgenommene soz. Unterstützung	Bedürfnis nach soz. Unterstützung	Suche nach soz. Unterstützung
Partner	.25**	.17**	.03
Verwandte	.40**	.26**	.30**
Freunde	.37**	.30**	.34**
Gruppe	.12*	.06	.02
Ärzte	.11	.10	.07
Pfarrer	.14*	.04	.10
Insgesamt	.40**	.18**	.27**

Anmerkungen. ** p < .01, * p < .05 (2-seitig); Werte ohne * sind nicht signifikant

Tabelle A55

Kennwerte der Items zu religiösen und gesellschaftspolitischen Themen / Pilotstudie

N = 44	religiös				politisch			sozial		
	a	b	c	d	a	b	c	a	b	c
M	3.35	3.30	2.56	3.37	3.50	3.43	1,61	3.84	3.45	2.93
SD	1.14	0.90	1.21	1.28	1.11	0.95	0.72	0.83	0.91	1.15
r_{it}	.81	.56	.65	.62	.76	.78	.19	.69	.74	.57

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient
a = Interesse, **b** = Information, **c** = Engagement, **d** = Trost.

Antwortmodus: fünfstufige Skala von *kaum* (1) bis *sehr stark* (5).

Tabelle A56

Kennwerte der Skalen zu religiösen und gesellschaftspolitischen Themen / Pilotstudie

Skala (N = 44)	α	M	SD	Range	i
Religiöse Themen	.83	12.58	3.70	1 - 5	4
Politische Themen	.72	8.56	2.26	1 - 5	3
Soziale Themen	.80	10.23	2.47	1 - 5	3

Anmerkungen. α = interne Konsistenz nach Cronbach (1951), M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Range = Spanne der Antwortmöglichkeiten, i = Anzahl der Items

Tabelle A57

Zuordnung der Items des MMRI zu den Skalen mit Item-Nr.

Skala	Nr. Item-Name (N = 287)
1	5 Es macht mich froh, Gott bzw. einer höheren Wirklichkeit zu danken.
	8 Wenn ich mich an Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit wende, empfinde ich Dank und Verehrung.
2	2 Ich frage mich, warum mir manchmal schlimme Dinge zustoßen, obwohl ich mich um das Gute bemühe.
	3 Wäre ich plötzlich schwer krank oder behindert, so würde ich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit fragen: „Warum gerade ich?“
3	1 „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ – dieses Sprichwort hat einen wahren Kern.
	6 Ich muss selbst handeln, damit mich Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit unterstützen kann.
4	4 Mein religiöser Glaube bestärkt mich darin, anderen gegenüber hilfsbereit zu sein.
	7 Mein religiöser Glaube ist für mich ein wichtiger Grund, die Rechte anderer zu respektieren.

Anmerkungen. Skalen 1: Beziehung zu Gott als Quelle von Kraft und Selbstvertrauen; 2: gerechtigkeitsorientierte Kontrolle; 3: kooperative Kontrolle; 4: religiös-intellektuelle Verantwortung

Tabelle A58

Erklärte Gesamtvarianz aus der Faktorenanalyse des MMRI

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	3.43	42.84	42.84	3.21	40.16	40.16
2	1.54	19.23	62.06	1.53	19.10	59.26
3	1.23	15.36	77.42	1.03	12.96	72.22
4	.57	7.18	84.60	.99	12.37	84.60
5	.48	5.93	90.53			
6	.38	4.73	95.26			
7	.25	3.15	98.41			
8	.13	1.60	100.00			

Tabelle A59

Rotierte Komponentenmatrix aus der MMRI-Faktorenanalyse dieser Studie (Jendro, 2012) sowie Angabe der höchsten Faktorladungen bei Grom (2004)

	Jendro (2012)				Grom et al (2004)			
	Komponente				Komponente			
	1	2	3	4	1	2	3	4
MMRI1	.01	-.03	.95	.22			.58	
MMRI2	-.01	.87	.14	-.21		.72		
MMRI3	.05	.85	-.20	.23		.61		
MMRI4	.83	.10	.06	.13				.87
MMRI5	.90	-.08	-.00	.07	.88			
MMRI6	.27	-.00	.26	.89			.75	
MMRI7	.88	.12	.02	.18				.80
MMRI8	.93	-.10	-.02	.10	.86			

Anmerkung. Angabe der höchsten Faktorladungen bei Jendro (2012) in Fettdruck

Tabelle A60

Komponententransformationsmatrix aus der Faktorenanalyse des MMRI

Komponente	1	2	3	4
1	.96	.03	.09	.28
2	.00	.98	-.18	-.07
3	-.24	.18	.79	.53
4	.18	.05	.58	-.80

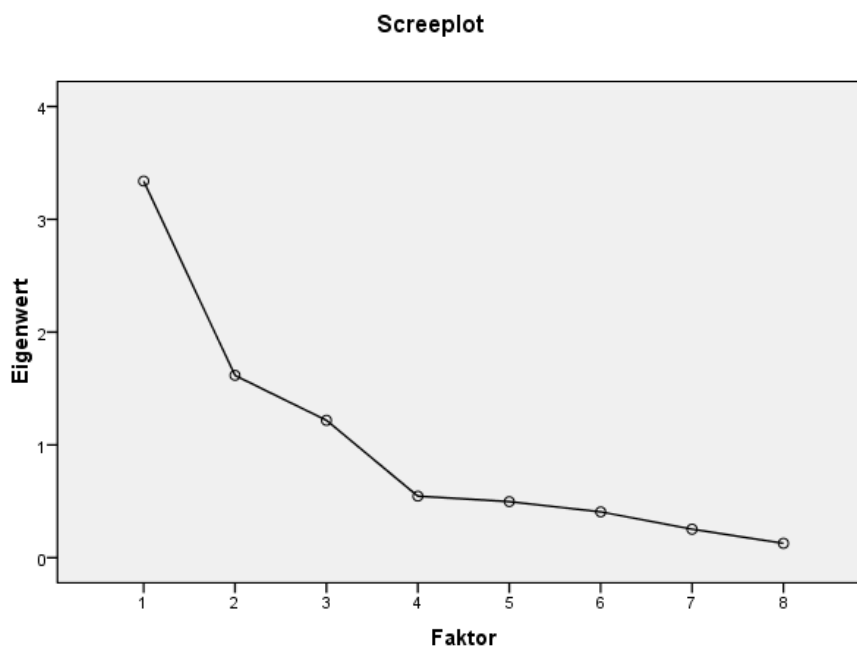


Abbildung A4. *Screepplot zur MMRI-Faktorenanalyse*

Tabelle A61

Kennwerte der Items des FLZ für t1 und t2

t1 (N = 287)	M	SD	r_{it}	t2 (N = 205)	M	SD	r_{it}
FLZFreunde	5.61	1.29	.51	./.			
FLZPartner	5.54	1.67	.47	./.			
FLZKinder	5.49	1.36	.47	./.			
FLZBeruf	4.98	1.45	.39	./.			
FLZGeld	4.91	1.61	.55	FLZGeld	5.03	1.53	.42
FLZWohnung	5.69	1.45	.46	./.			
FLZFreizeit	5.29	1.40	.65	FLZFreizeit	4.97	1.40	.63
FLZSport	4.45	1.61	.48	FLZSport	4.30	1.66	.54
FLZGesundheit	4.70	1.55	.59	FLZGesundheit	4.58	1.57	.65
FLZSex	4.44	1.74	.54	FLZSex	4.41	1.64	.46
FLZPerson	5.15	1.41	.62	FLZPerson	5.07	1.26	.66

Anmerkungen. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, r_{it} = Trennschärfekoeffizient

Tabelle A62

Interkorrelationen zum FLZ bei t1

FLZ (N = 287)	Freunde	Partner	Kinder	Beruf	Geld	Wohnung	Freizeit	Sport	Gesund	Sex	Person
SumFLZ	.60**	.59**	.57**	.50**	.65**	.57**	.72**	.60**	.68**	.65**	.70**
Freunde		.30**	.37**	.30**	.23**	.30**	.45**	.29**	.32**	.29**	.41**
Partner			.37**	.14*	.35**	.28**	.31**	.19*	.17**	.56**	.26**
Kinder				.27**	.30**	.28**	.32**	.17**	.30**	.29**	.31**
Beruf					.34**	.20**	.23**	.14*	.30**	.23**	.33**
Geld						.46**	.42**	.32**	.31**	.32**	.36**
Wohnung							.43**	.29**	.23**	.20**	.28**
Freizeit								.54**	.49**	.34**	.46**
Sport									.51**	.23**	.35**
Gesund										.43**	.61**
Sex											.44**

Anmerkung.: ** < .01, * < .05 (2-seitig), SumFLZ = Summe aller FLZ-Items

Tabelle A63

Interkorrelationen zum FLZ bei t2

FLZ (N = 205)	Freizeit	Sport	Gesund	Sex	Person	SumFLZ
Geld	.44**	.29**	.25**	.26**	.36**	.60**
Freizeit		.49**	.51**	.29**	.52**	.75**
Sport			.55**	.29**	.35**	.71**
Gesund				.41**	.61**	.78**
Sex					.49**	.65**
Person						.76**

Anmerkung.: ** < .01, * < .05 (2-seitig)

Tabelle A64

Korrelationen zwischen Prädiktoren und Wohlbefinden bei t1 (t1 WB), bei t2 (t2 WB) und der Differenz t2 – t1 (Diff WB)

	Prädiktoren	t1 WB (N = 287)	t2 WB (N = 205)	Diff WB (N = 205)
Demographische Variablen	Herkunft	.07	.09	.03
	Geschlecht	-.10	-.09	.05
	Alter	.17**	.10	-.05
	t1 Familienstand	.03	-.00	.08
	t2 Familienstand	-.09	-.06	.04
	Staatsangehörigkeit	-.04	.00	.01
	Religion	.05	.14	.09
	Schulabschluss	.11	.18**	.01
	Stellung	.01	-.03	-.07
Auslösende Situation	Distanz zum Auslöser	.27**	.16*	-.13
	Anzahl Auslöser	.00	.05	.03
Beeinträchtigung (B)	B Höhepunkt	-.04	.09	.07
	B aktuell	-.49**	-.40**	.17*
Größte Hilfe (GH)	GH soziales Netz	-.02	-.13	-.10
	GH prof. Netz	-.14*	-.01	.14*
	GH Religion	.10	.07	-.04
	GH selbst	.09	.12	.06
	GH Musik	.02	.05	-.01
	GH Ablenkung	-.14*	-.02	.12
	GH Sonstiges	.08	.01	-.04

Fortsetzung Tabelle A 64 - Seite 2 von 3

Fortsetzung Tabelle A64 - Seite 2 von 3

Prädiktoren		t1WB (N = 287)	t2WB (N = 205)	Diff. WB (N = 205)
Weitere Hilfen (WH)	WH soziales Netz	.03	.00	-.07
	WH prof. Netz	-.11	-.14	.04
	WH Religion	.11	.01	-.15*
	WH selbst	.07	.12	.10
	WH Musik	.06	.09	-.05
	WH Ablenkung	-.01	.02	.05
	WH Sonstiges	-.03	.00	.12
Belastung	Belastung Differenz	-.41**	-.38**	.11
	Belastung vorher	-.23**	-.27**	-.06
	Belastung zu Beginn	-.23**	-.14*	.08
	Belastung momentan	-.82**	-.59**	.35**
Beteiligung	Teilnahme	.09	.08	.03
	Engagement	.15*	.11	-.08
Persönlichkeits- variablen	KÜZufall	-.10	-.18*	-.09
	KÜFähig	.24**	.22**	-.04
	KÜAndere	.05	-.03	-.06
	KÜUmwelt	.03	.00	-.06
	KÜZiele	.11	.14	-.05
	KÜintern	.23**	.22**	-.05
	KÜextern	.06	-.00	-.06
	Flexibilität	.60**	.41**	-.24**
	Tenazität	.24**	.24**	-.15*
	Ten x Flex ^a	.52**	.39**	-.23**
	Selbstwirksamkeit	.45**	.33**	-.24**

Fortsetzung Tabelle 64- Seite 3 von 3

Fortsetzung Tabelle A 64 - Seite 3 von 3

	Prädiktoren	t1WB (N = 287)	t2WB (N = 205)	Diff. WB (N = 205)
Soziales Netz	Soziales Netz (Summe)	.25**	.21*	-.05
	Partner	.20**	.16*	-.07
	Verwandte	.14*	.08	-.16*
	Freunde	.19**	.23**	.07
	Gruppe	.12*	.10	-.04
	Ärzte	-.08	.06	.15*
	Pfarrer	.21**	.00	-.20**
	Insgesamt	.21**	.16*	-.05
BSSS	Wahrgenommene SU	.32**	.19**	-.14*
	Bedürfnis nach SU	.09	.13	.02
	Suche nach SU.	.21**	.09	-.15*
MMRI	MMRI 1	.15**	.06	-.10
	MMRI 2	-.32**	-.30**	.12
	MMRI 3	.22**	.17*	-.11
	MMRI 4	.15*	-.03	-.21**

Anmerkungen. ** $p < .01$, * $p < .05$, Werte ohne * sind nicht signifikant. Prädiktorwerte beziehen sich auf t1, wenn nicht anders angegeben. KÜ = Kontrollüberzeugungen, SU = soziale Unterstützung, ^a = multiplikative Verknüpfung von Flexibilität und Tenazität; MMRI 1 = Beziehung zu Gott als Quelle von Kraft und Selbstvertrauen, MMRI 2 = gerechtigkeitsorientierte Kontrolle, MMRI 3 = kooperative Kontrolle, MMRI 4 = prosoziale und religiös-intellektuelle Verantwortung

Tabelle A65

RA 1-blockwise: Regression zu Veränderungen im Wohlbefinden ($t_2 - t_1$)

Modell	Aufgenommene Variablen	Methode
1	Belastung vorher (<i>BelaV</i>), Alter, Geschlecht	Einschluss
2	Summe Auslöser, Beeinträchtigung (<i>B</i>) Höhepunkt, Distanz, Belastung zu Beginn (<i>BelaB</i>)	Einschluss
3	Belastung momentan (<i>BelaM</i>) / t_2	Einschluss
4	Kontrollüberzeugung (<i>KÜ</i>) Umwelt, <i>KÜFähig</i> , <i>KÜZufall</i> , Tenazität, <i>KÜAndere</i> , Flexibilität, <i>KÜZiele</i> , SWE	Einschluss
5	soziales Netz (<i>SozNetz</i>), MMRI 3, Bedürfnis nach sozialer Unterstützung (<i>BedSU</i>), MMRI 1, MMRI 2, Suche nach sozialer Unterstützung (<i>SuchSU</i>), wahrgenommene soziale Unterstützung (<i>WahrSU</i>), MMRI 4	Einschluss
6 ^a	SWE x <i>sozNetz</i> , <i>KÜ int</i> x SWE, Ten x Flex	Einschluss
7	Engagement, Teilnahme (Summenwert)	Einschluss

Anmerkung. RA = Regressionsanalyse; ^a Zur Erfassung möglicher Moderatoreffekte wurden jeweils die Selbstwirksamkeit mit sozialem Netz, die internen Kontrollüberzeugungen mit Selbstwirksamkeit sowie Tenazität mit Flexibilität multipliziert.

Tabelle A66

Modellzusammenfassung zur RA 1-blockwise

Modell	R	R²	Korr. R²	Standardfehler des Schätzers	Änderung in R²	Sig.
1	.08	.01	-.01	.70	.01	.62
2	.17	.03	.00	.69	.02	.22
3	.75	.56	.55	.47	.54	.00
4	.81	.66	.63	.42	.09	.00
5	.82	.68	.64	.41	.02	.07
6	.82	.68	.64	.42	.00	.40
7	.83	.68	.64	.42	.00	.69

Tabelle A67

ANOVA zur RA 1-blockwise

Modell	Quadrat- summe	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1 Regression	.85	3	.28	.59	.62
Nicht standardisierte Residuen	128.41	266	.48		
Gesamt	129.26	269			
2 Regression	3.61	7	.52	1.08	.38
Nicht standardisierte Residuen	125.64	262	.48		
Gesamt	129.26	269			
3 Regression	72.76	8	9.10	42.02	.00
Nicht standardisierte Residuen	56.50	261	.22		
Gesamt	129.26	269			
4 Regression	84.82	16	5.30	30.18	.00
Nicht standardisierte Residuen	44.44	253	.18		
Gesamt	129.26	269			
5 Regression	87.33	24	3.64	21.26	.00
Nicht standardisierte Residuen	41.93	245	.17		
Gesamt	129.26	269			
6 Regression	87.83	27	3.25	19.00	.00
Nicht standardisierte Residuen	41.43	242	.17		
Gesamt	129.26	269			
7 Regression	87.96	29	3.03	17.63	.00
Nicht standardisierte Residuen	41.30	240	.17		
Gesamt	129.26	269			

Tabelle A68

Koeffizienten- RA 1-blockwise

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
1 (Konstante)	.17	.29		0.57	.57
Alter	.00	.00	.00	0.05	.96
Geschlecht	-.02	.10	-.01	-0.19	.85
Bela V	-.01	.01	-.08	-1.26	.21
2 (Konstante)	-.37	.37		-1.00	.32
Alter	.00	.00	-.01	-0.16	.87
Geschlecht	-.02	.10	-.02	-0.24	.81
Bela V	-.01	.01	-.11	-1.71	.09
Distanz	.00	.00	.04	0.67	.50
Summe Auslöser	.02	.05	.02	0.31	.76
B Höhepunkt	.13	.06	.14	2.17	.03
Bela B	.00	.01	.01	0.08	.94
3 (Konstante)	1.44	.27		5.35	.00
Alter	.00	.00	-.08	-1.79	.08
Geschlecht	.04	.07	.02	0.54	.59
Bela V	.00	.00	.04	0.94	.35
Distanz	.00	.00	-.01	-0.19	.85
Summe Auslöser	.08	.04	.09	2.10	.04
B Höhepunkt	.03	.04	.04	0.78	.43
Bela B	.01	.01	.07	1.41	.16
Bela M (t2)	-.11	.01	-.77	-17.87	.00
4 (Konstante)	3.44	.41		8.50	.00
Alter	.00	.00	-.06	-1.49	.14
Geschlecht	.07	.06	.05	1.16	.25
Bela V	.00	.00	-.03	-0.71	.48
Distanz	.00	.00	-.01	-0.18	.86
Summe Auslöser	.11	.03	.12	3.11	.00
B Höhepunkt	.03	.04	.03	0.77	.44
Bela B	.00	.00	.01	0.26	.79
Bela M (t2)	-.12	.01	-.85	-20.92	.00
SWE	.00	.01	-.02	-0.38	.70
Flexibilität	-.03	.00	-.31	-6.50	.00
Tenazität	.00	.00	-.03	-0.71	.48
KÜZufall	-.02	.01	-.06	-1.47	.14
KÜFähig	.00	.01	-.01	-0.26	.79
KÜAndere	-.04	.02	-.08	-1.95	.05
KÜUmwelt	.00	.02	.01	0.19	.85
KÜZiele	.03	.02	.08	1.85	.07

Fortsetzung Tabelle A68 - S. 2 von 4

Fortsetzung Tabelle A68 - Seite 2 von 4

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
5 (Konstante)	3.60	.44		8.14	.00
Alter	.00	.00	-.03	-0.80	.42
Geschlecht	.07	.06	.05	1.20	.23
Belastung vorher	.00	.00	-.04	-1.01	.31
Distanz	.00	.00	-.02	-0.45	.66
Summe Auslöser	.10	.03	.12	2.93	.00
B Höhepunkt	.03	.04	.03	0.81	.42
Bela B	.00	.00	.02	0.54	.59
Bela M t2	-.12	.01	-.84	-20.59	.00
SWE	.00	.01	-.02	-0.37	.71
Flexibilität	-.02	.00	-.28	-5.58	.00
Tenazität	.00	.00	-.03	-0.69	.49
KÜZufall	-.02	.01	-.06	-1.38	.17
KÜFähig	.00	.01	.01	0.21	.83
KÜAndere	-.02	.02	-.05	-1.15	.25
KÜUmwelt	.01	.02	.02	0.46	.65
KÜZiele	.03	.02	.07	1.50	.14
SozNetz	-.01	.01	-.04	-1.04	.30
WahrSU	-.02	.01	-.09	-1.87	.06
BedSU	.02	.01	.07	1.56	.12
SuchSU	-.01	.02	-.03	-0.69	.49
MMRI 1	.00	.01	-.02	-0.42	.67
MMRI 2	-.01	.01	-.02	-0.57	.57
MMRI 3	.00	.01	.00	0.05	.96
MMRI 4	-.02	.02	-.05	-1.01	.31

Fortsetzung Tabelle A68- S. 3 von 4

Fortsetzung Tabelle A68 - Seite 3 von 4

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	T	Sig.
6 (Konstante)	4.36	1.07		4.08	.00
Alter	.00	.00	-.04	-0.83	.40
Geschlecht	.08	.06	.05	1.32	.19
Bela V	.00	.00	-.04	-1.03	.31
Distanz	.00	.00	-.02	-0.46	.65
Sum Auslöser	.10	.03	.11	2.84	.00
B Höhepunkt	.04	.04	.04	0.98	.33
Belastung zu Beginn	.00	.01	.02	0.54	.59
Bela M (t2)	-.12	.01	-.85	-20.61	.00
SWE	.00	.01	-.03	-0.65	.51
Flexibilität	-.04	.02	-.44	-1.93	.05
Tenazität	-.02	.02	-.21	-0.84	.40
KÜZufall	-.02	.01	-.06	-1.38	.17
KÜFähig	.00	.01	.00	0.09	.93
KÜAndere	-.02	.02	-.05	-1.06	.29
KÜUmwelt	.01	.02	.02	0.40	.69
KÜZiele	.03	.02	.07	1.51	.13
SozNetz	-.01	.01	-.04	-0.88	.38
WahrSU	-.02	.01	-.10	-2.00	.05
BedSU	.02	.01	.07	1.61	.11
SuchSU	-.01	.02	-.03	-0.60	.55
MMRI 1	-.01	.01	-.03	-0.56	.57
MMRI 2	-.01	.01	-.03	-0.69	.49
MMRI 3	.00	.01	-.01	-0.13	.89
MMRI 4	-.02	.02	-.06	-1.10	.27
Ten x Flex	.00	.00	.28	0.77	.44
KÜint x SWE	-.04	.02	-.07	-1.60	.11
SWE x soz Netz	-.01	.02	-.02	-0.42	.68

Fortsetzung Tabelle A68 - Seite 4 von 4

Fortsetzung Tabelle A68- Seite 4 von 4

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
7 (Konstante)	4.38	1.07		4.09	.00
Alter	.00	.00	-.04	-0.77	.44
Geschlecht	.08	.06	.05	1.22	.22
Bela V	.00	.00	-.04	-1.02	.31
Distanz	.00	.00	-.02	-0.41	.69
Summe Auslöser	.10	.03	.11	2.77	.01
B Höhepunkt	.03	.04	.04	0.84	.40
Belastung B	.00	.01	.03	0.58	.57
Bela M (t2)	-.12	.01	-.85	-20.56	.00
SWE	-.01	.01	-.04	-0.69	.49
Flexibilität	-.04	.02	-.44	-1.92	.06
Tenazität	-.02	.02	-.22	-0.85	.39
KÜZufall	-.02	.01	-.06	-1.39	.17
KÜFähig	.00	.01	.01	0.17	.87
KÜAndere	-.02	.02	-.04	-1.00	.32
KÜUmwelt	.01	.02	.02	0.41	.68
KÜZiele	.02	.02	.06	1.41	.16
sozNetz	-.01	.01	-.04	-0.89	.37
WahrSU	-.02	.01	-.10	-1.98	.05
BedSU	.02	.01	.07	1.55	.12
SuchSU	-.01	.02	-.03	-0.60	.55
MMRI 1	-.01	.01	-.03	-0.61	.54
MMRI 2	-.01	.01	-.03	-0.69	.49
MMRI 3	.00	.01	-.01	-0.21	.83
MMRI 4	-.02	.02	-.06	-1.09	.28
Ten x Flex	.00	.00	.29	0.78	.43
KÜint x SWE	-.04	.02	-.07	-1.60	.11
SWE x sozNetz	-.01	.02	-.02	-0.44	.66
Teilnahme	.01	.03	.02	0.48	.63
Engagement	.00	.00	-.03	-0.78	.44

Tabelle A69

RA 1-stepwise: Regression zu Veränderungen im Wohlbefinden (t2 – t1)

Modell	Aufgenommene Variablen	Methode
1	Belastung momentan (t2)	Schrittweise Selektion
2	Flexibilität	Schrittweise Selektion
3	Selbstwirksamkeit (SWE)	Schrittweise Selektion

Anmerkung. Kriterium für die Aufnahme der Variablen bei der schrittweisen Selektion: Wahrscheinlichkeit von F-Wert für Aufnahme $\leq .05$ und $\geq .10$ für Ausschluss.

Tabelle A70

Modellzusammenfassung zur RA 1-stepwise

Modell	R	R²	Korr. R²	Standardfehler des Schätzers	Änderung in R²	Sig.
1	.40	.16	.15	.59	.16	.00
2	.60	.35	.35	.52	.20	.00
3	.62	.39	.38	.51	.03	.00

Tabelle A71

ANOVA RA 1-stepwise

Modell	Quadrat- summe	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1 Regression	11.81	1	11.81	33.57	.00
Nicht standardisierte Residuen	63.32	180	.35		
Gesamt	75.13	181			
2 Regression	26.57	2	13.29	48.98	.00
Nicht standardisierte Residuen	48.55	179	.27		
Gesamt	75.13	181			
3 Regression	29.03	3	9.68	37.37	.00
Nicht standardisierte Residuen	46.09	178	.26		
Gesamt	75.13	181			

Tabelle A72

Koeffizienten RA 1-stepwise

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressions- koeffizient B	Standard- fehler	Beta		
1 (Konstante)	.55	.13		4.29	.00
Bela M (t2)	-.04	.01	-.40	-5.79	.00
2 (Konstante)	2.85	.33		8.60	.00
Bela M (t2)	-.07	.01	-.59	-8.60	.00
Flexibilität	-.04	.01	-.48	-7.38	.00
3 (Konstante)	3.20	.34		9.33	.00
Bela M (t2)	-.07	.01	-.61	-9.45	.00
Flexibilität	-.03	.01	-.37	-4.96	.00
SWE	-.03	.01	-.22	-3.08	.00

Tabelle A73

RA 2: Regression des Wohlbefindens t1 (Summenwert für Teilnahme und Engagement)

Modell	Aufgenommene Variablen	Methode
1	Belastung vorher (<i>Bela V</i>)	Schrittweise Selektion
2	Alter	Schrittweise Selektion
3	Flexibilität	Schrittweise Selektion
4	Selbstwirksamkeit	Schrittweise Selektion
5	Kontrollüberzeugung Andere (<i>KÜAndere</i>)	Schrittweise Selektion
6	Wahrgenommene soziale Unterstützung (<i>WahrSU</i>)	Schrittweise Selektion
7	MMRI Skala 2	Schrittweise Selektion

Anmerkung. Kriterium für die Aufnahme der Variablen bei der schrittweisen Selektion: Wahrscheinlichkeit von F-Wert für Aufnahme $\leq .05$ und $\geq .10$ für Ausschluss.

Tabelle A74

Modellzusammenfassung RA 2

Modell	R	R ²	Korr. R ²	Standardfehler des Schätzers	Änderung in R ²	Sig.
1	.24	.06	.06	.82	.06	.00
2	.29	.08	.08	.81	.03	.01
3	.64	.41	.41	.65	.33	.00
4	.66	.43	.43	.64	.02	.01
5	.67	.44	.44	.63	.01	.03
6	.70	.48	.48	.61	.04	.00
7	.71	.50	.50	.60	.02	.00

Tabelle A75

ANOVA RA 2

Modell		Quadrat- summe	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	9.80	1	9.80	14.64	.00
	Nicht standardisierte Residuen	165.98	248	0.67		
	Gesamt	175.77	249			
2	Regression	14.32	2	7.16	10.96	.00
	Nicht standardisierte Residuen	161.45	247	0.65		
	Gesamt	175.77	249			
3	Regression	72.64	3	24.21	57.76	.00
	Nicht standardisierte Residuen	103.13	246	0.42		
	Gesamt	175.77	249			
4	Regression	75.68	4	18.92	46.31	.00
	Nicht standardisierte Residuen	100.09	245	0.41		
	Gesamt	175.77	249			
5	Regression	77.63	5	15.53	38.60	.00
	Nicht standardisierte Residuen	98.15	244	0.40		
	Gesamt	175.77	249			
6	Regression	85.08	6	14.18	37.99	.00
	Nicht standardisierte Residuen	90.69	243	0.37		
	Gesamt	175.77	249			
7	Regression	88.07	7	12.58	34.72	.00
	Nicht standardisierte Residuen	87.70	242	0.36		
	Gesamt	175.77	249			

Tabelle A76

Koeffizienten RA 2

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
1 (Konstante)	3.43	0.14		23.80	.00
BelaV	-0.03	0.01	-0.24	-3.83	.00
2 (Konstante)	2.78	0.29		9.72	.00
BelaV	-0.03	0.01	-0.22	-3.67	.00
Alter	0.01	0.00	0.16	2.63	.01
3 (Konstante)	-0.29	0.35		-0.83	.41
BelaV	-0.01	0.01	-0.06	-1.09	.28
Alter	0.00	0.00	0.06	1.22	.23
Flex	0.06	0.01	0.61	11.79	.00
4 (Konstante)	-0.61	0.36		-1.68	.09
BelaV	-0.01	0.01	-0.04	-0.83	.41
Alter	0.00	0.00	0.05	0.98	.33
Flex	0.05	0.01	0.52	8.71	.00
SWE	0.03	0.01	0.16	2.73	.01
5 (Konstante)	-1.14	0.43		-2.64	.01
BelaV	-0.01	0.01	-0.04	-0.77	.44
Alter	0.01	0.00	0.07	1.39	.17
Flex	0.05	0.01	0.52	8.77	.00
SWE	0.03	0.01	0.17	2.81	.01
KÜAndere	0.06	0.03	0.11	2.20	.03

Fortsetzung Tabelle A76 – S. 2 von 2

Fortsetzung Tabelle A76 – Seite 2 von 2

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
⁶ (Konstante)	-1.93	0.45		-4.26	0.00
BelaV	-0.01	0.01	-0.04	-0.80	0.43
Alter	0.01	0.00	0.08	1.69	0.09
Flex	0.05	0.01	0.49	8.47	0.00
SWE	0.02	0.01	0.14	2.38	0.02
KÜAndere	0.03	0.03	0.05	1.05	0.30
WahrSU	0.06	0.01	0.22	4.47	0.00
⁷ (Konstante)	-1.55	0.47		-3.33	0.00
BelaV	-0.01	0.01	-0.04	-0.84	0.40
Alter	0.01	0.00	0.07	1.56	0.12
Flex	0.04	0.01	0.45	7.73	0.00
SWE	0.02	0.01	0.12	2.16	0.03
KÜAndere	0.03	0.03	0.06	1.25	0.21
WahrSU	0.06	0.01	0.24	4.91	0.00
MMRI2	-0.04	0.02	-0.14	-2.88	0.00

Tabelle A77

RA 3: Regression des Wohlbefindens bei t1 (Teilnahme und Engagement nach Gruppen getrennt)

Modell	Aufgenommene Variablen	Methode
7	Zeitaufwand für Teilnahme an musikalischer Gruppe	schrittweise Selektion
8	Zeitaufwand für Teilnahme an Gesprächsgruppe	schrittweise Selektion

Anmerkungen. Modelle 1- 6 = analog zu RA 2, Kriterium für die Aufnahme der Variablen bei der schrittweisen Selektion: Wahrscheinlichkeit von F-Wert für Aufnahme $\leq .05$ und $\geq .10$ für Ausschluss.

Tabelle A78

Modellzusammenfassung RA 3

Modell	R	R²	Korr. R²	Standardfehler des Schätzers	Änderung in R²	Sig.
1	.30	.09	.08	.80	.09	.00
2	.37	.14	.11	.79	.05	.01
3	.83	.69	.68	.48	.55	.00
4	.86	.74	.72	.44	.05	.00
5	.87	.77	.74	.42	.03	.00
6	.88	.77	.75	.42	.01	.20
7	.88	.78	.75	.42	.01	.20
8	.88	.78	.76	.42	.00	.40

Tabelle A79

ANOVA – RA 3

Modell	Quadrat- summe	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1 Regression	15.88	3	5.30	8.26	.00
Nicht standardisierte Residuen	165.67	258	.64		
Gesamt	181.56	261			
2 Regression	24.48	7	3.50	5.66	.00
Nicht standardisierte Residuen	157.08	254	.62		
Gesamt	181.56	261			
3 Regression	124.35	8	15.55	68.74	.00
Nicht standardisierte Residuen	57.21	253	.23		
Gesamt	181.56	261			
4 Regression	133.79	16	8.36	42.89	.00
Nicht standardisierte Residuen	47.76	245	.20		
Gesamt	181.56	261			
5 Regression	138.84	21	6.61	37.15	.00
Nicht standardisierte Residuen	42.71	240	.18		
Gesamt	181.56	261			
6 Regression	139.90	25	5.60	31.70	.00
Nicht standardisierte Residuen	41.66	236	.18		
Gesamt	181.56	261			
7 Regression	140.93	26	5.42	31.35	.00
Nicht standardisierte Residuen	40.63	235	.17		
Gesamt	181.56	261			
8 Regression	141.67	27	5.25	30.78	.00
Nicht standardisierte Residuen	39.89	234	.17		
Gesamt	181.56	261			

Tabelle A80

Koeffizienten- RA 3

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten	T	Sig.
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta		
8 (Konstante)	1.78	1.07		1.67	.10
Alter	.00	.00	.02	.55	.58
Geschlecht	-.02	.06	-.01	-.31	.76
Bela V	-.00	.00	-.02	-.69	.49
Distanz	.00	.00	.02	.70	.48
Sum Auslöser	-.09	.04	-.08	-2.48	.01
B Höhepunkt	-.03	.04	-.02	-.70	.49
Bela B	.00	.01	.02	.40	.69
Bela M	-.09	.01	-.64	-15.70	.00
SWE	.01	.01	.05	1.19	.23
Flexibilität	.03	.02	.28	1.45	.15
Tenazität	.01	.02	.06	.29	.77
KÜZufall	-.00	.01	-.01	-.14	.89
KÜFähigkeit	.01	.01	.08	1.91	.06
KÜAndere	.01	.02	.01	.22	.82
KÜUmwelt	.01	.02	.03	.73	.47
KÜZiele	-.03	.02	-.07	-1.86	.06
Soziales Netz	.02	.01	.11	2.87	.01
WahrSU	.02	.01	.08	1.86	.07
BedSU	.01	.01	.02	.46	.64
SuchSU	-.00	.02	-.01	-.18	.86
Ten x Flex	.00	.00	-.15	-.49	.63
SWE x soz Netz	-.01	.02	-.02	-.62	.53
KÜint x SWE	.05	.02	.07	2.17	.03
KÜext x sozNetz	-.03	.03	-.03	-.94	.35
TZeitMusik	.02	.01	.08	2.45	.02
TZeitGespräch	.03	.02	.07	2.09	.03

Tabelle A81

RA 4: Multiple Regression für das soziale Engagements (Summenwert über alle Gruppen)

Modell	Aufgenommene Variablen Methode: blockweise	F	R ²	ΔR ²
1	Basisvariablen <i>Geburtsjahr: β = -.20**</i>	4.29 df = 3/196	.06	
2	Belastungsvariablen <i>Geburtsjahr: β = -.16*</i> <i>Distanz: β = -.15*</i>	2.44 df = 7/192	.08	.02
3	Persönlichkeitsvariablen / soziale Unterstützung <i>Distanz: β = -.16*</i>	1.74 df = 14/185	.12	.04
4	Bewältigungsvariablen / religiöse Einstellungen <i>Distanz: β = -.15</i>	1.40 df = 28/171	.19	.07
5	Zufriedenheitswerte	1.31 df = 32/167	.20	.01

Anmerkungen. ** p < .01, * p < .05, Werte ohne * sind nicht signifikant;
ΔR² = Steigerung in R².

Tabelle A82

Korrelative Zusammenhänge zwischen Belastungsfaktoren, Zufriedenheit und Auslösern

Belastung + Zufriedenheit / Auslöser (N = 283)¹	Belastung vorher	Belastung zu Beginn	Belastung momentan	Zufriedenheit gesamt
Erkrankung	.04	-.01	.09	-.05
krank Andere	-.14*	.00	.10	.01
Tod	.01	.07	.14*	.04
Trennung	.06	.05	-.10	-.05
Konflikte	.21**	.12*	.13*	-.22**
Nichterreichen	.14*	.08	.12*	-.23**
Sonstiges	-.03	.04	-.08	.02

Anmerkungen. ** < 0.1, * < 0.5, Werte ohne * sind nicht signifikant, (2-seitig), signifikante Werte sind fett markiert

Tabelle A83

Korrelative Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsfaktoren und Auslösern

Dispositionen / Auslöser (N = 283)	Flex	Ten	SWE	KÜ Zufall	KÜ Fähig	KÜ Andere	KÜ Umwelt	KÜ Ziele
Erkrankung	.04	-.04	.03	.16**	-.16**	-.05	.07	-.09
krank Andere	.01	-.03	.00	.12*	-.06	-.05	-.13*	-.20**
Tod	.00	-.11	.05	-.03	-.06	-.04	-.06	-.09
Trennung	.02	.07	.10	.05	.11	-.04	-.04	.08
Konflikte	-.09	-.04	-.06	.03	-.02	.00	-.02	-.03
Nichterreichen	-.11	-.05	-.19**	.18**	.02	.06	.07	.06
Sonstiges	.02	.11	-.01	-.05	.15*	.20**	.07	.14*

Anmerkung. Flex = Flexibilität, Ten = Tenazität, SWE = Selbstwirksamkeitserwartung. KÜ = Kontrollüberzeugungen allgemein und für Bewältigung; ** < 0.1, * < 0.5, Werte ohne * sind nicht signifikant; (2-seitig); signifikante Werte sind fett markiert

¹ Vier Probanden machten keine Angaben zum Auslöser.

Tabelle A84

Korrelative Zusammenhänge zwischen sozialer Unterstützung und Auslösern

Soz. Unt. / Auslöser (N = 283)	BSSS- Gesamt	Wahr. soz. Unt.	Bed. nach soz. Unt.	Suche nach soz. Unt.	Soziales Netz
Erkrankung	.08	.05	.07	.05	.10
krank Andere	-.06	-.04	-.04	-.07	.01
Tod	-.01	.04	-.01	-.10	-.02
Trennung	.00	-.01	.02	.01	-.02
Konflikte	-.15	-.19**	-.08	-.07	-.18**
Nichterreichen	.01	-.06	.09	.01	.06
Sonstiges	.05	.05	.01	.07	.04

Anmerkung. Soz. Unt. = soziale Unterstützung; Bed = Bedürfnis; ** < 0.1, * < 0.5, Werte ohne * sind nicht signifikant; (2-seitig); signifikante Werte sind fett markiert

Tabelle A85

Korrelative Zusammenhänge zwischen religiösen Einstellungen und Auslösern

Religiosität / Auslöser (N = 283)	MMRI 1	MMRI 2	MMRI 3	MMRI 4
Erkrankung	-.01	.12*	.11	.03
krank Andere	.10	.12*	-.01	.07
Tod	.13*	.06	.06	.16**
Trennung	-.04	-.05	.01	-.08
Konflikte	-.07	.09	-.16**	-.09
Nichterreichen	-.07	.15**	.03	-.05
Sonstiges	.02	-.08	.06	-.00

Anmerkungen. ** < 0.1, * < 0.5, Werte ohne * sind nicht signifikant, (2-seitig); signifikante Werte sind fett markiert; MMRI 1: Beziehung zu Gott als Quelle von Kraft und Selbstvertrauen; MMRI 2: = gerechtigkeitsorientierte Kontrolle; MMRI 3 = kooperative Kontrolle; MMRI 4 = religiös-intellektuelle Verantwortung

Tabelle A86

Korrelative Zusammenhänge zwischen Distanz, Engagement und Auslösern

(N = 283)	Distanz	SumEZeit- t1	SumEZeit- t2
Erkrankung	.11	-.01	.02
Krank Andere	-.02	-.02	-.01
Tod	.01	-.04	-.02
Trennung	-.02	.09	-.10
Konflikte	-.13*	.02	-.01
Nichterreichen	-.06	-.01	-.01
Sonstiges	.01	-.04	.06

Anmerkung. Distanz = zeitlicher Abstand zu der oder den auslösenden Situationen; SumEZeit = Summe des wöchentlichen Zeitaufwandes für Engagement, ** < 0.1, * < 0.5, Werte ohne * sind nicht signifikant. (2-seitig) einziger signifikanter Wert ist fett markiert;

Tabelle A87

Korrelative Zusammenhänge zwischen Angaben zur größten bzw. weiteren Hilfen und Auslösern

	(N = 283)	soz. Netz	prof. Netz	Religion	selbst	Musik	Ablenkung	Sonstiges
G	Erkrankung	.07	.10	.00	.04	-.02	-.16**	-.06
H	krank Andere	.09	-.04	.12	-.10	-.06	.06	.00
	Tod	.04	-.09	.13*	-.09	.01	.11	.09
	Trennung	.00	.04	-.02	.05	.02	.16**	.02
	Konflikte	-.09	.14*	-.11	-.05	-.08	-.01	-.01
	Nichterreichen	.06	.10	-.10	-.01	.07	-.05	-.09
	Sonstiges	.02	-.08	-.14*	.07	.10	-.03	.12*
	W	Erkrankung	-.05	.20**	-.04	.01	.04	-.08
H	krank Andere	.12	-.02	-.01	-.11	.07	-.10	-.07
	Tod	.11	-.06	.26**	-.14*	.05	.00	-.15*
	Trennung	.06	-.13*	-.14*	.08	.01	.07	.04
	Konflikte	-.05	-.01	-.03	-.03	-.02	-.02	-.00
	Nichterreichen	.07	-.01	.02	-.01	.08	-.02	.08
	Sonstiges	-.11	.07	-.06	.06	-.08	-.03	.12

Anmerkungen. ** < 0.1, * < 0.5, Werte ohne * sind nicht signifikant. (2-seitig); signifikante Werte sind fett markiert; GH = größte Hilfe, WH = weitere Hilfen

LEBENS LAUF**Persönliche Daten**

Name: Beate Cornelia Jendro (ehem. Jendro-Heitel)
Geboren: 21. Oktober 1962
Geburtsort: Darmstadt
Nationalität: deutsch
Familienstand: geschieden, 1 Sohn (geboren: 1991)
Adresse: Weckmarkt 11, 60311 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 92020328 oder 0171 / 9314978
e-mail: beate.jendro@t-online.de

Schulbildung

1969 - 1982 Besuch der Grund- und Hauptschule Büttelborn
und des Prälat-Diehl-Gymnasiums in Groß-Gerau
1982 Abschluss: Allgemeine Hochschulreife

Hochschulstudium

1982 – 1984 Studium der Anglistik an der Johann Wolfgang
Goethe-Universität Frankfurt am Main
1984 – 1992 Studium der Psychologie an der Johann Wolfgang
Goethe-Universität Frankfurt am Main
Abschluss: Diplom-Psychologin
Diplomarbeit zum Thema „Subjektive Belastung
und deren Bewältigung im Zusammenhang mit der
Zufriedenheit am Arbeitsplatz bei Angehörigen
sozialer Berufsgruppen“

Praktika

1987	Institut für Familientherapie (heute: ISTUP / Institut für Systemische Theorie und Praxis) in Frankfurt am Main
1989	Psychiatrische Klinik des Stadtkrankenhauses Offenbach am Main
1988 - 1992	Sorgentelefon für Kinder + Jugendliche e.V. Frankfurt am Main

Fort- und Weiterbildung:

1992 - 1995	Weiterbildung in Systemischer (Einzel-, Paar- und Familien-) Therapie im ISTUP
1995	Abschluss: Systemische Therapeutin

Berufstätigkeit

1993 – 1997	Anstellung im Fachkrankenhaus Annabrunn, einer Einrichtung des Katholischen Männerfürsorgevereins München e.V. zur Entwöhnungsbehandlung alkohol- und medikamentenabhängiger Männer
1994	Übernahme der Leitung des Bereiches Psychotherapie der Klinik Annabrunn
1996	Übernahme der stellvertretenden Klinikleitung der Klinik Annabrunn
1997	Beendigung der Arbeitstätigkeit wegen Erkrankung an Multipler Sklerose, seitdem erwerbsunfähig

Frankfurt, Datum 22.1.2013