

Sinnzentrierte Bewältigungsskala (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Bitte bewerten Sie Ihre Zustimmung zu jeder Aussage über Ihre Bewältigungsmechanismen mit _____ (Situation, Krise, traumatisches Ereignis) gemäß der folgenden Skala.

1	2	3	4	5	6	7
Ich stimme überhaupt nicht zu						Ich stimme vollkommen zu

1. Ich hoffe auf das Beste. 1 2 3 4 5 6 7

2. Ich habe einen persönlichen Sinn in der aktuellen Situation gefunden. 1 2 3 4 5 6 7

3. Ich tue jeden Tag etwas Produktives. 1 2 3 4 5 6 7

4. Ich helfe anderen während dieser Zeit. 1 2 3 4 5 6 7

5. Ich tue noch immer das, was am Wichtigsten in meinem Leben ist. 1 2 3 4 5 6 7

6. Ich habe Vertrauen, dass etwas Gutes aus der aktuellen Situation hervorkommen wird. 1 2 3 4 5 6 7

7. Ich nutze diese Situation, um meinen geliebten Menschen näher zu kommen. 1 2 3 4 5 6 7

8. Ich bin dankbar für mein Leben, so wie es ist. 1 2 3 4 5 6 7

9. Ich werde aus dieser Situation stärker hervorgehen, als ich es vorher war. 1 2 3 4 5 6 7