

Test zur Grundorientierung: (Seite 330/331)

		A, B, C, D oder E
1	Auch in unsicheren Zeiten rechne ich normalerweise mit dem Besten.	
2	Mir fällt es leicht zu entspannen.	
3	Wenn etwas in meinem Leben schiefgehen kann, dann tut es das auch.	
4	Ich bin immer optimistisch in Bezug auf meine Zukunft.	
5	Ich genieße es sehr, Freunde zu haben.	
6	Mir ist es wichtig, immer etwas zu tun zu haben.	
7	Ich rechne kaum damit, dass Dinge so laufen, wie ich möchte.	
8	Ich rege mich nicht sonderlich schnell auf.	
9	Ich rechne selten damit, dass mir etwas Gutes widerfährt.	
10	Insgesamt rechne ich damit, dass mir mehr Gutes als Schlechtes widerfährt.	

Test zur Grundorientierung: (Seite 330/331)

		Punktzahl
1	A=4, B=3, C=2, D=1, E=0	
2	A=0, B=0, C=0, D=0, E=0	
3	A=0, B=1, C=2, D=3, E=4	
4	A=4, B=3, C=2, D=1, E=0	
5	A=0, B=0, C=0, D=0, E=0	
6	A=0, B=0, C=0, D=0, E=0	
7	A=0, B=1, C=2, D=3, E=4	
8	A=0, B=0, C=0, D=0, E=0	
9	A=0, B=1, C=2, D=3, E=4	
10	A=4, B=3, C=2, D=1, E=0	
	Mein Gesamtergebnis	

Depression (Seite 337–339)

Kreuzen Sie diejenige Aussage an, die am ehesten wiedergibt, wie Sie sich in der letzten Woche gefühlt haben. In der letzten Woche ...	Selten oder niemals < 1 Tag	Manchmal oder für kurze Zeitspannen 1 – 2 Tage	Gelegentlich oder für mittellange Zeitspannen 3 – 4 Tage	Immer 5 – 7 Tage	Punktzahl
1. ... haben mich Dinge beschäftigt, die mich normalerweise nicht beschäftigen.					
2. ... war mir nicht nach Essen zumute, ich hatte kaum Appetit.					
3. ... konnte ich selbst mithilfe meiner Familie das Traurigkeitsgefühl nicht loswerden.					
4. ... hatte ich das Gefühl, genauso viel wert zu sein wie andere Menschen.					
5. ... fiel es mir schwer, mich auf das, was ich tat, zu konzentrieren.					
6. ... fühlte ich mich niedergeschlagen.					
7. ... fühlte sich alles, was ich machte, anstrengend an.					
8. ... habe ich hoffnungsfroh in die Zukunft geblickt.					
9. ... hatte ich das Gefühl, mein Leben ist ein einziger Misserfolg.					
10. ... hatte ich Angst.					

Depression (Seite 337–339)

Kreuzen Sie diejenige Aussage an, die am ehesten wiedergibt, wie Sie sich in der letzten Woche gefühlt haben. In der letzten Woche ...	Selten oder niemals < 1 Tag	Manchmal oder für kurze Zeitspannen 1 – 2 Tage	Gelegentlich oder für mittellange Zeitspannen 3 – 4 Tage	Immer 5 – 7 Tage	Punktzahl
11. ... habe ich unruhig geschlafen.					
12. ... war ich glücklich.					
13. ... habe ich weniger als üblich geredet.					
14. ... fühlte ich mich einsam.					
15. ... waren andere unfreundlich zu mir.					
16. ... habe ich mein Leben genossen.					
17. ... hatte ich Heulkrämpfe.					
18. ... fühlte ich mich traurig.					
19. ... hatte ich das Gefühl, andere mögen mich nicht.					
20. ... kam ich nicht »in die Pötte«.					
Ergebnis					

Depression (Seite 337–339)

Aussage	Selten oder niemals < 1 Tag	Manchmal oder für kurze Zeit- spannen 1 – 2 Tage	Gelegent- lich oder für mittellange Zeitspannen 3 – 4 Tage	Immer 5 – 7 Tage
4, 8, 12 und 16	3	2	1	0
alle anderen Aussagen	0	1	2	3

Einstellung gegenüber dem Altern (Seite 345/346)

	Aussage	TÜ (1)	TK (2)	T/T (3)	TE (4)	TU (5)
1	Alt zu werden ist ein Privileg.					
2	Alt zu werden bringt viele schöne Dinge mit sich.					
3	Hohes Alter ist eine deprimierende Zeit des Lebens.					
4	Ich fühle mich nicht alt.					
5	Hohes Alter sehe ich hauptsächlich als verlorene Zeit an.					
6	Ich habe jetzt mehr Energie, als ich in diesem Alter erwartet habe.					
7	Je älter ich werde, desto schwerer fällt es mir, neue Freunde zu finden.					
8	Ich finde es wichtig, meine guten Erfahrungen an junge Leute weiterzugeben.					
9	Ich möchte jungen Menschen ein gutes Beispiel sein.					
10	Ich fühle mich wegen meines Alters von Dingen ausgeschlossen.					
11	Meine Gesundheit ist besser, als ich in diesem Alter erwartet habe.					
12	Ich treibe Sport und bleibe dadurch so fit und aktiv wie möglich.					

Gesundheitsziele: Einstellung (Seite 372/373)

	Gesund	Eingreifen erforderlich	Priorität*
Einstellung gegenüber dem Altern			
Konzentration auf das Gute im Leben			
Dankbarkeit für das Gute im Leben			
Ziele setzen			
Aktiv kontrollieren, wie ich altere			
Optimistisch sein			
Kontrollüberzeugung			
Aktiv Entscheidungen treffen			
Wortwahl bezüglich Altersdiskriminierung			
Altersdiskriminierung bekämpfen			
Lächeln			
Andere			

Aktionsplan: Einstellung (Seite 374)

Aktion	Reihenfolge	Schritte	Kurzfristig	Langfristig

Persönliches Profil: Einstellung (Seite 375)

Aspekt	Gesund	Grenzwertig	Ungesund	Stärke	Risiko	Beibehalten	Verbessern	Eingreifen	Priorität
Optimismus									
Zufriedenheit, Lächeln und Lachen									
Einstellung zum Altern									
Stimmung									
Kontrollüberzeugung									
Gesamt									