



## Aktivitäts-Selbsttest

**Passen Sie Ihre körperliche Belastung im Alltag an Ihre Leitungsfähigkeit an? Oder neigen Sie eher dazu, über Ihre Schmerzgrenze zu gehen? Dieser kleine Test gibt Ihnen eine Einschätzung.**

|  | Stimmt                   | Stimmt nicht             |
|--|--------------------------|--------------------------|
| An guten Tagen erledige ich mehr als an schlechten Tagen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich erledige oft mehr als ich tun müsste.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme nach körperlicher Aktivität oft heftige Schmerzen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich höre oft erst dann auf, wenn der Schmerz zu stark wird.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann schlecht nein sagen, wenn jemand mich um etwas bittet und möchte es am liebsten immer allen recht machen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Sie haben dreimal oder öfter „Stimmt“ angekreuzt:**

*Sie neigen im Moment noch dazu, Ihre Aktivitäten vom Schmerz bestimmen zu lassen. Pausen machen Sie oft erst, wenn der Schmerz Sie dazu zwingt und „Nein“ sagen Sie nicht sehr oft. Die Arbeit muss ja schließlich gemacht werden und Sie wollen auch niemanden enttäuschen. Leider bekommen Sie dadurch oft starke Schmerzen und fallen manchmal auch längere Zeit aus, weil Sie sich wieder übernommen haben. Probieren Sie doch mal aus, Pausen zu machen, BEVOR der Schmerz Sie zwingt. Vielleicht machen Sie es sich damit ja leichter!*

**Sie haben dreimal oder öfter „Stimmt nicht“ angekreuzt:**

*Bravo: Sie sind genau auf dem richtigen Weg! Sie haben schon erkannt, dass Sie mehr schaffen, wenn Sie Rücksicht auf Ihre Grenzen nehmen und nicht versuchen, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen. Deswegen machen Sie Pausen, BEVOR der Schmerz Sie zwingt, teilen sich die Arbeit klug ein und sagen auch mal ab und zu „nein“. So ersparen Sie sich manche Schmerzverstärkung und schlagen dem Schmerz ein Schnippchen. Weiter so!*