



## Ohrenrauschen-Anamnesebogen

Akzeptanz Fragebogen Chronischer Tinnitus bei Riedl D et al.

0= nie | 2=selten | 4= häufig | 6= immer

1.	Ich komme mit meinen täglichen Aufgaben klar, egal wie stark meine Ohrgeräusche sind.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Mein Leben verläuft gut, auch wenn ich an chronischen Ohrgeräuschen leide.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Es ist in Ordnung, Ohrgeräusche zu erleben.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Ich würde liebend gerne Dinge, die mir wichtig sind, opfern, wenn ich dann meine Ohrgeräusche besser kontrollieren könnte.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Es ist für mich notwendig, meine Ohrgeräusche im Griff zu haben, um mein Leben gut bewältigen zu können.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Auch wenn es Veränderungen gegeben hat, führe ich trotz meiner chronischen Ohrgeräusche ein normales Leben.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Ich muss mich darauf konzentrieren, meine Ohrgeräusche, los zu werden.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Es gibt viele Aktivitäten, denen ich nachgehe, wenn ich Ohrgeräusche habe.	0	1	2	3	4	5	6
9.	Obwohl ich an chronische Ohrgeräusche leide, führe ich ein erfülltes Leben.	0	1	2	3	4	5	6
10.	Meine anderen Lebensziele sind mir alle wichtiger als die Kontrolle meiner Ohrgeräusche.	0	1	2	3	4	5	6
11.	Bevor ich wichtige Veränderungen in meinem Leben vornehmen kann, müssen sich meine Gedanken und Gefühle dem Ohrgeräusch gegenüber ändern.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Trotz der Ohrgeräusche verfolge ich inzwischen einen bestimmten Lebensweg.	0	1	2	3	4	5	6
13.	Immer, wenn ich etwas mache, hat die Kontrolle meiner Ohrgeräusche erste Priorität.	0	1	2	3	4	5	6
14.	Bevor ich irgendwelche ernsthaften Pläne schmieden kann, muss ich zunächst etwas Kontrolle über meine Gefühle gewinnen.	0	1	2	3	4	5	6
15.	Auch wenn meine Ohrgeräusche stärker werden, kann ich meinen Verpflichtungen immer noch nachkommen.	0	1	2	3	4	5	6
16.	Ich würde mein Leben besser im Griff haben, wenn ich meine negativen Gedanken in Bezug auf die Ohrgeräusche besser kontrollieren könnte.	0	1	2	3	4	5	6
17.	Ich vermeide es, mich in Situationen zu bringen, in denen meine Ohrgeräusche schlimmer werden können.	0	1	2	3	4	5	6
18.	Meine Sorgen und Ängste darüber, was die Ohrgeräusche mit mir machen können, stimmen.	0	1	2	3	4	5	6
19.	Es ist eine Erleichterung zu erkennen, dass ich an meinen Ohrgeräuschen nichts verändern muss, um mit meinem Leben klar zu kommen.	0	1	2	3	4	5	6
20.	Wenn ich Ohrgeräusche habe, kostet es mich große Überwindung etwas zu machen.	0	1	2	3	4	5	6