

## CAN

### Kognitive Bewertung von Albträumen - Cognitive Appraisal of Nightmares

Die folgenden Fragen handeln von Albträumen. Albträume sind extrem dysphorische Träume, die gewöhnlich eine Bedrohung des Lebens, der Sicherheit oder des Selbstwertes beinhalten. Nach dem Aufwachen wird der Albtraum erinnert und der Träumer ist schnell orientiert. Begleitet werden Albträume von physiologischen Symptomen wie Schwitzen und Kurzatmigkeit.

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

1 gar nicht  
2 wenig  
3 mittelmäßig  
4 überwiegend  
5 völlig

- |   |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 01. Wenn ich einen Albtraum habe, weiß ich, was zu tun ist.                                   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 02. Wenn ich einen Albtraum habe und davon aufwache, habe ich Probleme, wieder einzuschlafen. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 03. Ich kenne die Ursache meiner Albträume.   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 04. Meine Albträume signalisieren mir, dass mir etwas Schlimmes zustoßen könnte.              | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 05. Nach einer Nacht mit Albtraum bin ich müder als sonst.                                    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 06. Ich weiß, wer oder was für meine Albträume verantwortlich ist.                            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 07. Ich bereite mich darauf vor, dass mein Albtraum irgendwann Realität wird.                 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 08. Ich habe eine Erklärung für meine Albträume.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 09. Ich habe Angst, dass meine Albträume wahr werden können.                                  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10. Ich habe eine Lösung, den Albträumen zu entkommen.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11. Nach einem Albtraum weiß ich, wie ich den Stress bewältigen kann.                         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12. Nach einem Albtraum bin ich schweißgebadet.   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

## Auswertung

1. Erwartungsangst	1. Nightmare threat	items 04, 07, 09
2. Alptraumkonsequenz	2. Nightmare harm	items 02, 05, 12
3. Ursachenzuschreibung	3. Blame/credit	items 03, 06, 08
4. Copingmöglichkeiten	4. Coping potential	items 01 <sup>+</sup> , 10 <sup>+</sup> , 11 <sup>+</sup>
+ : Invert items before adding them		
Total score	item 01 – item 12	