

## Psychological Readiness of Injured Athlete to Return to Sport (PRIA-RS)-Fragebogen

Bitte geben Sie für jede Frage die Antwort an, die Ihrer persönlichen Einschätzung beziehungsweise Ihrem Befinden derzeit am nächsten kommt.

1. Wie bewerten Sie den Fortschritt, den Sie seit Ihrer Verletzung in der Rehabilitation gemacht haben?	sehr schlecht	schlecht	weder gut noch schlecht	gut	sehr gut
2. Wie ist Ihre Stimmung?	sehr schlecht	schlecht	weder gut noch schlecht	gut	sehr gut
3. Wie ist Ihre körperliche Verfassung mit Blick auf eine mögliche Rückkehr in die Mannschaft?	sehr schlecht	schlecht	weder gut noch schlecht	gut	sehr gut
4. Wie bewerten Sie den Funktionsstatus Ihrer verletzten Körperregion?	sehr schlecht	schlecht	weder gut noch schlecht	gut	sehr gut
5. Spüren Sie Beschwerden oder Einschränkungen, die Sie davon abhalten, wie gewohnt zu trainieren?	ja	—	weiß nicht	—	nein
6. Macht Sie der Gedanke an eine uneingeschränkte Rückkehr ins Mannschaftstraining nervös?	ja	—	weiß nicht	—	nein
7. Wie sicher fühlen Sie sich, wenn Sie körperliche Aktivitäten oder Bewegungen mit Ihrer verletzten Körperregion ausüben?	sehr unsicher	unsicher	weder sicher noch unsicher	sicher	sehr sicher
8. Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Ihre Verletzung bald wieder auftritt?	80–100 %	60–80 %	40–60 %	20–40 %	0–20 %
9. Wieviel Druck verspüren Sie aus Ihrem Umfeld, in das Mannschaftstraining zurückzukehren?	übermäßigen Druck	hohen Druck	normalen Druck	niedrigen Druck	keinen Druck
10. Wie würden Sie Ihren Gesamtzustand mit Blick auf eine mögliche Rückkehr ins uneingeschränkte Mannschaftstraining bewerten?	sehr schlecht	schlecht	weder gut noch schlecht	gut	sehr gut

Gesamtpunktzahl: