


A formal translation of the Assimilation-Accommodation Coping Scale from German to Dutch

Laurien Aben, Jan J.V. Busschbach

February 2009



A formal translation of the Assimilation-Accommodation Coping Scale from German to Dutch

Laurien Aben¹, Jan J.V. Busschbach²

¹ Dept. of Rehabilitation Medicine, Erasmus University Medical Center, P.O. Box 2040, 3000 CA Rotterdam, The Netherlands. l.aben@erasmusmc.nl, +31 107043388

² Department for Medical Psychology and Psychotherapy, Erasmus University Medical Center, PO Box 2040, 3000 CA Rotterdam, The Netherlands, J.vanbusschbach@erasmusmc.nl, +31 107043807

February 2009, Medische Psychologie & Psychotherapie, Erasmus MC Report 2009.06

Table of content

Acknowledgement	1
Abstract.....	2
Introduction	2
Methods	2
Results.....	2
Forward translation: from German into Dutch.....	2
Special difficulties in reaching reconciliation.....	6
Backward translation: from Dutch to German.....	6
Respondent testing	8
Final Dutch version.....	10
References	11
Appendix.....	12
Original German version	12
Original forward translation by Yvonne Slangen-de Kort.....	13
Translator A forward translation.....	14
Translator B forward translation.....	15
Reconciliation version 1	16
Backward translation translator C.....	17
Backward translation translator D.....	18
Reconciliation version 2	19

Acknowledgement

Anky Brink, Judith Pieters did the forward translation, while Simone Grasteit and Rita Reitz did the backwards translation.

A formal translation of the Assimilation-Accommodation Coping Scale from German to Dutch

Abstract

The Assimilation-Accommodation Coping Scale was developed in Germany by Brandtstädter and Renner and applied in the UK and the Netherlands. A formal translation was never reported. Such formal translation was warranted as we found ambivalent language and atypical sentences in the Dutch translation. We therefore organised a formal forwards and backwards translation from German to Dutch. This report gives the details of that process and present the new formal translated Assimilation-Accommodation Coping List in Dutch.

Introduction

The Assimilation-Accommodation Coping Scale was initially developed by J. Brandtstädter and et al. (1990). This coping scale consists of 2 subscales;

1. Tenacious Goal Pursuit (TGP); the tendency to adjust developmental situations to personal preferences)
2. Flexible Goal Adjustment (FGA); the tendency to adjust personal preferences to situational constraints

Each subscale containing 15 items, measured on a 5-point scale ranging from 0 (completely agree) to 4 (completely disagree). Mean scores are calculated for each subscale and higher scores indicate better use of a particular coping strategy. The internal consistency and validity of the scale range was reported by Brandtstädter and Renner (1990) to be good.

In 1999 a Dutch translation of the questionnaire was made by Yvonne Slangen - De Kort for her PhD-project involving coping strategies of elderly people. This translation was used by Darlington et al. (2007) who showed the sensitivity of the questionnaire in stroke. During their investigation Darlington et al. found ambivalent language and atypical sentences in the Dutch translation. Indeed the original translation was not done in a formal way, as is now common (Herdman et al., 2003). The absence of a formal translation and the ambivalent translation of the Dutch Assimilation-Accommodation Coping Scale, led to the decision to translate the questionnaire again in a formal way, from the original German version into Dutch.

Methods

This formal translation involved produced a process of several independent forward and backward translations, several discussions among researchers in order to integrate about the different forward and backward translation and a check on comprehension by three subjects who are not professionally involved in health care.

Results

Forward translation: from German into Dutch

Three independent forward translations were made. The translation used in the mentioned PhD project of Yvonne Slangen - De Kort (1999) was used as one of the translations of the questionnaire. In addition, two fluent German speakers, both of Dutch nationality, translated the list. The translators are referred to as translator A and B below.

The main difficulty reported by the translators was the use of simple, understandable Dutch, given the rather complex German sentences in the original. This might explain why patients had difficulty understanding the original translation. The translators had to decide whether a literal or readable style of writing was preferable. Since we wanted a list that could be understood by lay people and patients with cognitive impairments, readability without compromising the literal meaning of the questions was preferred and this additional instruction was used by both new translators. The three Dutch versions were compared and combined into a new “reconciliation” version. Below we present the most important considerations and discussions per item. The full transcription of the translations of translator A and B are printed in the appendix.

Question 1

Translator A used a non-literal translation by using a Dutch expression for “finding another way”. Translator B used a regular syntax for the sentence without straying too much from the literal translation. The original translation used an expression for the first part of the sentence that could be interpreted in two ways. The reconciliation version included a Dutch expression of the first part of the sentence and the second part of the original translation.

Question 2

All three translations used the same expressions and a choice was made for a readable translation using parts of all three translations.

Question 3

Translator A chose an understandable literal translation, while the sentences of translator B and the original translation were more difficult. The sentence of translator A is used with minor changes in conjugation of the sentence.

Question 4

Both translator A and the original translation used a difficult sentence in Dutch, although the translation was literal. Translator B used an expression in Dutch, not far from the literal translation, which improved readability. This translation is used without changes.

Question 5

All translations used a different sentence to translate this question. A combination between the original translation and the translation of translator A is used, due to the fact that these translations were literally most accurate. Minor changes are made using a typical Dutch expression for doubling your strength to get something.

Question 6

Reconciliation is found in this question, using the first part of translator A and the second part of translator B. The original translation was somewhat too literal, which made understanding more difficult.

Question 7

All three translations used the same expression in different words. A choice was made for the question of translator B, since this was easy to understand and the most literal one.

Question 8

All translations used the same kind of expression, except for minor differences like translating into personal (Translator B) or general (both other translators) form. We used the general form of the translation of translator B, since this translation resembles the original question the most.

Question 9

Both translator A and B used a literal translation of ‘ein gebied’. The original translation used a common Dutch expression that covers the meaning of the phrase. Translator A and B used a better understandable expression of the midpart of the sentence. This expression is used in the reconciliation version, making a combination of the strengths of all three translations.

Question 10

All translators used a different way with the same underlying meaning. We used the translation of translator A, since this translation was literal and the most common Dutch expression.

Question 11

Translator A and B used a similar translation apart from the word 'naar' before 'een ander doel' (translator B) which makes the readability of the sentence better. The original translation used an altogether different expression in Dutch for the first part of the sentence, which may be more difficult to understand and interpret for patients. Therefore we used the translation of translator B as reconciliation version.

Question 12

Translator A used the expression 'prettiger' to translate 'angenehmer'. Both other translations used the word 'aangenamer' in Dutch, a more literal translation. The sentence of the original translation is more difficult to read due to the order of words, which is not common in Dutch. Therefore the translation of translator B is used as reconciliation.

Question 13

Translator A used a literal translation with common Dutch words. Translator B used 'creëer', which may be making the sentence more difficult to understand. The original translation contained 'doelen' to translate 'ansprüche'; while the other translators used 'eisen'. We choose for the translation of translator A, since 'eisen' is a common expression in Dutch to explain goals and the sentence is easier to understand than the translation of translator B.

Question 14

Translation A and B use different expressions that are further away from the meaning in German than the original translation. The original translation is the most literal, but the order of the sentence makes it difficult to understand. We therefore changed the word order and replaced the word 'best' for 'goed' making the expression stronger in this case.

Question 15

Translator A and the original translation are the same and most literal compared to the German version. The translation of translator B used a different expression for grief in Dutch, but the version in the other translations is more literal and easy to understand. Therefore we used the original translation.

Question 16

Translator A and B used the same expression, except for the translation of 'veranderten omstandten'. Translator A was more literal and equally understandable. The original translation used a difficult sentence order and different expressions that may influence the meaning of the sentence. We used the version of translator A as reconciliation.

Question 17

Translator A used the Dutch expression 'baat bij hebben' to translate 'abgewinnen' which is the most common and understandable translation. Translator B did not quite cover the strength of the expression in German and the original translation contains an altogether different sentence with no literal similarities to the German question. The translation of translator A is chosen as reconciliation with the addition of the word 'ook' in Dutch, which makes it more similar to the German version.

Question 18

Translator A used a Dutch expression that implicates not interfering instead of not being occupied, which is meant in the German version. The original translation used a strong version of occupied in Dutch, implicating problems. We used the translation of translator B as reconciliation version with an additional comma to make the sentence more readable.

Question 19

Translator A used a common expression in Dutch explaining understanding. Translator B used another common expression in Dutch explaining understanding and the original translation contains an expression that has a somewhat different meaning than the used German words. The second part of the question is translated in the same literal way by translator A and B. The reconciliation version consists of the translation of translator A, since the used expression is better understandable for patients and easy to read.

Question 20

All translations are different with the same meaning. A reconciliation version is made using all three translations, in which literal translation and understanding were crucial for the decision.

Question 21

All translators used a different expression for 'wenden zu'. Since 'bald' is mentioned in the German version, we used 'stort' from translator A for reconciliation. 'Aufgaben' translated to Dutch means 'taken', therefore we used the whole sentence of translator A.

Question 22

For reconciliation we used the most literal translation of 'ernsten' ('ernstig'), which was not used by any of the translators. The second part of the translation is for all translations the same, but the word 'mijn' was not used in reconciliation, since this word is no part of the sentence in German.

Question 23

Translator A used a beautiful Dutch expression that literally translates the sentence, but it is not a common Dutch expression, which may make understanding difficult. The first part of the sentence is comparable between the translations. We used the first part of the translations and more everyday speech version of the expression used by translator A.

Question 24

The translations are in meaning the same, but they use different words for 'Verzweiflung'. The literal translation in Dutch is 'Wanhoop'. Reconciliation version exists of the original translation with the use of the word 'wanhoop' instead of 'vertwijfeling', so the translation is more literal.

Question 25

Translator B used a very short translation leaving out some parts of the German question that are not common in everyday language use in Dutch. For the sake of a literal translation a compromise between literal translation and the other two translations was made. We used the expression 'kunnen zien' in Dutch instead of 'herkennen' and 'positief' instead of 'goed' in reconciliation.

Question 26

Both translator A and B used a common Dutch expression for acceptance. The original translation used an altogether different sentence, which was more difficult to understand. We used the wording of translator A and B in the order of the German question as reconciliation.

Question 27

Translator A and B had more or less the same translation, with differences on two points. The first difference was the use of 'als' or 'wanneer' in the first part of the sentence. 'Als' means when something could happen and 'wanneer' means when something is happening. The other difference is in the use of 'nog' or 'toch'. 'Nog' means yet and 'toch' means still, which is the better translation of the German words. The original translation used a non-literal sentence; therefore we used the translation of translator A and B, while using 'wanneer' and 'toch'.

Question 28

A combination of the three translations is used in order to form a readable literal sentence, which is common in Dutch language. The first part is derived from translator A and B with minor changes and the second part is derived from the original translation with minor changes.

Question 29

Translator A used 'als' instead of 'wanneer' for the first part of the sentence. In reconciliation, this part is used with 'wanneer'. Translator B used a rather difficult word in this first part and the original translation is not literal enough. The second part of translator B is used, this means something different than the original translation and the translation of translator A, who chose a Dutch common expression which has a slightly different meaning. Reconciliation exists of the first part of translator A and the second part of translator B.

Question 30

Translator B used the word 'wil' instead of 'kan', the word the other translators used, in the first part of the sentence. The second part of the original translation was in comparison to the other translations the most accurate and literal. Reconciliation consists of a combination between these two parts.

Special difficulties in reaching reconciliation

Apart from the considerations in the described questions, several words were translated again during reconciliation. In question one, 'sich verennen' was translated to 'vastlopen, verdwalen, de verkeerde kant uitlopen'. We used 'vastlopen'. In question two, 'erstrebenswert' was translated to 'de moeite waard zijn', worthwhile. We used this translation instead of another Dutch expression. Question 23 was considered a difficult translation, since the meaning could be translated in several ways. The first reconciliation version is printed in the appendix of this report and was used for the backwards forward translation.

Backward translation: from Dutch to German

Two native German people, both working as a psychologist in different institutes in the Netherlands and speaking Dutch fluently, performed the backward forward translation. They will be referred to them from now on as translator C and translator D. The translators did not meet and translated independently. The full transcription of the translations of translator C and D are printed in the appendix.

On the basis of the differences between the two forward translations and the original version, changes were made in the Dutch version. Below the main changes are described.

Question 1

Both translators made a similar sentence, in which the second part was identical to the original German version. The first part was different, both translators used 'weiter wissen' instead of 'sich verennen', although the both agreed the meaning in German is similar.

Question 2

The first part of both translators is identical to the original version. The second part differed, the meaning being the same as the original version.

Question 3

The second part of the sentence is the same as the original for both translators; the first part differed. This part has similar meaning as the original.

Question 4

Again, the meaning of the first part is the same as the original version. Both translators accepted the translation to Dutch to be an accurate one.

Question 5

There are slight differences in the translations of both translators in comparison to the original version, but both translators agreed that the Dutch version is more common in Dutch to understand and it does not change the meaning of the German version.

Question 6

The translation of both translators caused no difficulties since both were very similar to the original version.

Question 7

Both translators had an almost identical version of the original version, but they both included the word 'weiter'. It was decided to leave out 'blijven' in the Dutch version, since the meaning of the German version is slightly altered with this word.

Question 8

In reconciliation the Dutch word 'volledig' is used for the German word 'Grundlich'. Since both translators translated the sentence in a different way than the original, 'volledig' is replaced by 'behoorlijk' (a more literal translation which will not alter the readability of the question) and 'fortschritt'

is translated into 'voortgang' instead of 'positiefs'. This also made the translation more literal without compromising the readability.

Question 9

The second part of the translation is changed into a more literal translation, which also influenced meaning of the sentence. In reconciliation a choice was made for more common Dutch expressions, but this changed the meaning in German. Therefore it was altered into a better translation to restore original meaning.

Question 10

The sentence order in Dutch is different to the order in German, making the translation different to the original. Since the Dutch order is more common and easier to understand, reconciliation is maintained. Both translators agreed on the similarity in meaning between the German and Dutch version.

Question 11

Both translators used 'anderes' instead of 'neues', which is used in the original translation. For the sake of a literal translation, the Dutch word 'ander' is changed in 'nieuwe'.

Question 12

The translations are very much the same, only both used 'anspruche' instead of 'ziele'. The translators agreed that the used Dutch term in reconciliation can be translated in both 'anspruche' and 'ziele' and as a consequence the reconciliation version was maintained.

Question 13

The translations are similar to each other and similar in meaning to the original version.

Question 14

In reconciliation the word 'worstelen' in Dutch is used to translate 'auseinandersetzen'. Both translators used a different translation due to this Dutch word, which was therefore replaced with ' bezig houden'.

Question 15

Both translations are similar to each other and almost identical to the original.

Question 16

Apart from sentence order, both translators used similar words as the original translation. The difference in sentence order is due to different grammatical rules in Dutch and German and it does not change the meaning, so the Dutch version is maintained.

Question 17

This sentence is translated in Dutch in the opposite meaning as the original version in German. After discussion with the translators, it turned out not to be 'letting go', but to 'resist'. The Dutch version was changed altogether in order to use the right meaning of the German original version.

Question 18

Both translations are very similar to the original version and the Dutch version of reconciliation is maintained.

Question 19

The second part of the sentence is almost identical to the original version in both translations. In the first part, both translators used the word 'schnell' while the original version used 'recht gut'. The translators agreed that the Dutch word used is the best possible way to translate 'recht gut' into Dutch, therefore this word is not changed.

Question 20

The translations were very similar to the original version, but both lacked the word 'wunsch' which was not used in the Dutch translation. To make the translation more literal, 'mijn wens' was inserted in the Dutch version.

Question 21

The Dutch word 'stort' was used to give the question more strength, but this is not an accurate translation of the original version. Both translators agreed 'zich richten' would be a more appropriate translation, keeping the meaning of both the Dutch and the German version similar. Therefore, the Dutch version was changed.

Question 22

Both translations are similar to the original German version and no changes are made in the Dutch version.

Question 23

The translation in Dutch is not a very literal one, because focus in this question was on making it easy to understand. Therefore both the sentence order and the used words in the German translation differ from the original translation. Since the translators agreed the meaning of the original version was not altered in the readable Dutch version, no changes are made.

Question 24

Both translations are satisfyingly similar to the original German version and the Dutch translation is maintained.

Question 25

The translations differed somewhat from each other, but both translators agreed the meaning of the used words were comparable to the original version and the Dutch version was not changed.

Question 26

No changes were made since both translations were similar in meaning and words to the original German version.

Question 27

The translators used the word 'situation' in German while the original translation used the word 'lage'. These words are similar in meaning; 'Lage' is usually more everyday speech. The Dutch translation was not altered.

Question 28

Both translations are similar to the original version and no difficulties occurred.

Question 29

Both translators used a different verb to describe getting in trouble, but those verbs are all possibilities that will not change the meaning of the sentence. Therefore the Dutch translation is maintained.

Question 30

In Dutch the word 'kan' was used, expressing a possibility, while the German word expresses no choice. Therefore the verb 'kan' was changed into 'wil', meaning more a choice someone makes to be happy in this case.

In summary: The quality of the first consensus version Dutch version turned out to be reasonable high, as the two back translations only give rise two small differences in word or word order. One question (number 17) differed hugely with the intended meaning and was changed accordingly. The second consensus version is established including the made changes and given to lay people for respondent testing.

Respondent testing

Three lay respondents were asked to judge the questionnaire on readability and understanding.

The first respondent mentioned the sentence structure in question 2. It was asked to change the expression starting with "Hoe.." instead of with "Des te..". The question was changed accordingly. The other questions were sufficiently readable according to this respondent.

The second respondent suggested another expression for the second part of the first question. This is not changed due to the fact that the expression is understandable and the most literal translation of the German version. Another expression was also suggested in question 4, the second part; question 11, the second part; and question 23, the second part. None of these suggestions is used, due to the most literal translation in Dutch without losing readability. The respondent understood the mentioned questions, although the used expressions are less common than the suggested ones. In question 25 the word “de” was removed according to a suggestion of respondent 2. In question 8 the used expression in reconciliation is suggested by the respondent, but because of the meaning of the question in German, the question is not changed.

The third respondent changed the expression in the first part of the first question slightly, but had no trouble understanding this part, so no changes were made. In the second question changes in expression were also made but not changed due to literal translation of the original German version. The meaning however, was clear to the respondent. In question 6, the word “vermijden” was changed into ‘voorkomen’ by the respondent, since the latter is more common in the expression in Dutch. However, the meaning is slightly changed by using the second Dutch word, so the question is not changed. For the same reasons, questions 9 and 18 are not changed. In question 20, the use of a comma is changed due to the suggestion of respondent 3.

The final version of the Dutch questionnaire can be found on the next page. The in-between steps in the appendix of this report.

Final Dutch version

1. Als ik ergens in vastgelopen ben, vind ik het moeilijk een nieuwe weg in te slaan
2. Hoe moeilijker een doel te bereiken is, des te meer het me de moeite waard lijkt
3. Om mijn doelen te bereiken kan ik heel volhardend zijn
4. Ook bij de ergste tegenslag kan ik er vaak nog de zin van inzien
5. Wanneer ik moeilijkheden op mijn pad tegenkom, dan verdubbel ik meestal mijn inspanningen
6. Om teleurstellingen bij voorbaat te vermijden, stel ik mijn eisen niet al te hoog
7. Ik ben geneigd om ook in uitzichtloze situaties te vechten
8. Zelfs wanneer er iets behoorlijk verkeerd gaat, dan zie ik ergens nog wel vooruitgang
9. Voor zaken waarop ik door anderen overtroffen word, verlies ik meestal mijn interesse
10. Wanneer een wens moeilijk te verwezenlijken is, zie ik er soms maar liever van af
11. Als ik op onoverkomelijke hindernissen stuit, zoek ik liever naar een nieuw doel
12. Het leven is veel aangener wanneer ik geen hoge eisen aan mijzelf stel
13. Veel problemen veroorzaak ik zelf, omdat ik te hoge eisen stel
14. Als ik een tijd tevergeefs met een probleem worstel, merk ik vaak dat ik ook zonder oplossing goed verder kan
15. In het algemeen treur ik niet lang over een gemiste kans
16. Ik kan mij in het algemeen heel goed aan gewijzigde omstandigheden aanpassen
17. Ik kan er ook baat bij hebben om ergens vanaf te zien
18. Ik vermijd met problemen bezig te zijn waarvoor ik toch geen oplossing heb
19. Ik heb in het algemeen snel door, wanneer ik aan de grenzen van mijn mogelijkheden kom
20. Wanneer iets niet gaat zo als ik het wil, dan geef ik mijn wens liever op dan er lang voor te vechten
21. Na grote teleurstellingen richt ik me snel weer op nieuwe taken
22. Voor ernstige problemen sluit ik soms de ogen
23. Als ik niet krijg wat ik wil, dan zie ik berusting ook als een mogelijkheid
24. Ook als een wens niet vervuld wordt, is dat voor mij nog geen reden voor wanhoop; er zijn nog zoveel andere dingen in het leven
25. Ik kan ook aan onaangename dingen in het leven gemakkelijk een positieve kant zien
26. Ik kan slecht met nederlagen omgaan
27. Zelfs wanneer alles uitzichtloos lijkt, zoek ik toch naar mogelijkheden de situatie onder controle te krijgen
28. Wanneer ik eenmaal iets in mijn hoofd heb, dan laat ik mij daar ook door grote moeilijkheden niet vanaf brengen
29. Wanneer ik in moeilijkheden zit, vraag ik me gelijk af hoe ik daar het best uit kan komen
30. Ik wil alleen maar echt tevreden zijn, als al mijn wensen helemaal vervuld zijn

References

Brandtstädter J, Renner G: Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis and assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychol Aging* 1990; 5: 58–67

Darlington AS, Dippel DW, Ribbers GM, van Balen R, Passchier J, Busschbach JJ. Coping Strategies as Determinants of Quality of Life in Stroke Patients: A Longitudinal Study. *Cerebrovasc Dis.* 2007 Apr 2;23(5-6):401-407

Herdman M, Fox-Rushby J, Rabin R, Badia X, and Selai C. Producing other language versions of the EQ-5D. The measurement and validation of health status using the EQ-5D: A European perspective. Eds. Brooks R, Rabin R, and de Charro F. Kluwer Academic Publishers, 2003; 183-189

Slangen-de Kort Y: A tale of two adaptations: coping processes of older persons in the domain of independent living (PhD thesis). Eindhoven, Eindhoven University of Technology, 1999.

Appendix

Original German version

1. Wenn ich mich in etwas verrannt habe, fällt es mir schwer, einen neuen Weg einzuschlagen.
2. Je schwieriger ein Ziel zu erreichen ist, um so erstrebenswerter erscheint es mir oft.
3. Bei der Durchsetzung meiner Interessen kann ich sehr hartnäckig sein.
4. Auch im größten Unglück finde ich oft noch einen Sinn.
5. Wenn sich mir Schwierigkeiten in den Weg legen, verstärke ich gewöhnlich meine Anstrengungen erheblich.
6. Um Enttäuschungen von vornherein zu vermeiden, stecke ich meine Ansprüche nicht allzu hoch.
7. Ich neige dazu, auch in aussichtslosen Situationen zu kämpfen.
8. Selbst wenn mir etwas gründlich schiefgeht, sehe ich doch irgendwo einen kleinen Fortschritt.
9. Ein Gebiet, auf dem ich von anderen übertroffen werde, verliert für mich an Bedeutung.
10. Ich verzichte auch mal auf einen Wunsch, wenn er mir schwer erreichbar erscheint.
11. Wenn ich auf unüberwindbare Hindernisse stoße, suche ich mir lieber ein neues Ziel.
12. Das Leben ist viel angenehmer, wenn ich mir keine hohen Ziele stecke.
13. Viele Probleme schaffe ich mir selbst, weil ich überhöhte Ansprüche habe.
14. Wenn ich mich lange vergeblich mit einem Problem auseinandersetze, merke ich oft, daß ich im Grunde auch ohne eine Lösung ganz gut zurechtkomme.
15. Im allgemeinen trauere ich einer verpaßten Chance nicht lange nach.
16. Veränderten Umständen kann ich mich im allgemeinen recht gut anpassen.
17. Ich kann auch dem Versetz etwas abgewinnen.
18. Ich vermeide es, mich mit Problemen auseinanderzusetzen, für die ich keine Lösung habe.
19. Ich merke im allgemeinen recht gut, wann ich an die Grenzen meiner Möglichkeiten komme.
20. Wenn etwas nicht nach meinen Wünschen läuft, gebe ich eher meine Wünsche auf, als lange zu kämpfen.
21. Nach schweren Enttäuschungen wende ich mich bald neuen Aufgaben zu.
22. Vor ernstern Problemen verschließe ich manchmal die Augen.
23. Wenn ich nicht bekomme, was ich will, sehe ich das auch als eine Möglichkeit, mich in Gelassenheit zu üben.
24. Auch wenn mir ein Wunsch nicht erfüllt wird, ist das für mich kein Grund zur Verzweiflung: es gibt ja noch andere Dinge im Leben.
25. Ich kann auch den unangenehmen Dingen des Lebens leicht eine gute Seite abgewinnen.
26. Mit Niederlagen kann ich mich nur schlecht abfinden.
27. Selbst wenn alles aussichtslos erscheint, suche ich noch nach Möglichkeiten, die Lage unter Kontrolle zu bringen.
28. Wenn ich mir einmal etwas in den Kopf gesetzt habe, lasse ich mich auch durch große Schwierigkeiten nicht davon abbringen.
29. Wenn ich in Schwierigkeiten stecke, frage ich mich sofort, wie ich das Beste daraus machen kann.
30. Ich will nur dann wirklich zufrieden sein, wenn sich meine Wünsche ohne Abstriche erfüllt haben

Original forward translation by Yvonne Slangen-de Kort

1. Als ik ergens mee vastzit, vind ik het moeilijk een nieuwe weg in te slaan
2. Hoe moeilijker een doel te bereiken is, des te meer ik me ervoor in wil zetten
3. Ik kan erg hardnekkig zijn in het nastreven van mijn doelen
4. Ook van een ernstige tegenslag zie ik meestal de zin
5. Als ik barrières tegen kom, verdubbel ik meestal mijn inspanningen
6. Om teleurstellingen te voorkomen, stel ik vooraf mijn doelen niet al te hoog
7. Zelfs in uitzichtloze situaties vecht ik ervoor om mijn doelen te bereiken
8. Zelfs als dingen echt mis gaan, zie ik toch ergens een kleine vooruitgang
9. Voor zaken waarbij ik anderen niet bij kan houden verlies ik meestal mijn interesse
10. Als een wens moeilijk te bereiken lijkt geef ik hem wel eens op
11. Als ik op barrières stoot die ik niet kan overwinnen, zoek ik liever naar een nieuw doel
12. Het leven is een stuk aangenamer wanneer ik mezelf geen hoge doelen stel
13. Veel problemen veroorzaak ik zelf, doordat ik te hoge doelen voor mezelf stel
14. Als ik tevergeefs een tijd met een probleem worstel merk ik vaak dat ik ook zonder oplossing best verder kan
15. In het algemeen treur ik niet lang om een gemiste kans
16. Ik pas me makkelijk aan aan veranderingen in plannen of omstandigheden
17. Ook het opgeven van iets kan voor mij een positief gevolg hebben
18. Ik vermijd het worstelen met problemen waarvoor ik geen oplossing heb
19. Ik kan meestal goed inschatten wanneer mijn grenzen zijn bereikt
20. Als ik merk dat iets niet volgens mijn wensen verloopt, geef ik mijn wensen eerder op, dan er voor te blijven vechten
21. Na een grote teleurstelling wend ik me snel tot nieuwe taken
22. Soms sluit ik voor serieuze problemen mijn ogen
23. Als ik iets niet krijg wat ik wil, probeer ik dat gewoon te accepteren
24. Ook als een wens niet vervuld wordt, is dat voor mij nog geen reden voor vertwijfeling: er zijn nog zoveel andere dingen in het leven
25. Ik herken ook aan de onaangename dingen in het leven makkelijk een positieve kant
26. Ik vind het moeilijk een tegenslag of nederlaag te accepteren
27. Zelfs als een situatie hopeloos lijkt, probeer ik hem de baas te worden
28. Als ik mijn zinnen op een bepaald doel gezet heb, laat ik me daar zelfs niet door grote moeilijkheden vanaf brengen
29. Als ik in moeilijkheden zit, probeer ik meteen te ontdekken hoe ik daar het beste van kan maken
30. Ik kan pas echt tevreden zijn als mijn wensen helemaal vervuld zijn

Translator A forward translation

1. Als ik de verkeerde weg ben ingeslagen, valt het me zwaar een nieuwe koers te kiezen.
2. Des te moeilijker een doel te bereiken is, hoe meer ik er naar streef om het te bereiken.
3. Bij het bereiken van mijn doelen kan ik zeer volhardend zijn.
4. Ook bij de grootste tegenspoed zie ik nog een zin.
5. Als er moeilijkheden op mijn weg komen, ga ik er nog harder tegenaan.
6. Om teleurstellingen bij voorbaat te vermijden, stel ik mijn verwachtingen niet al te hoog.
7. Ik heb de neiging om ook in uitzichtloze situaties te vechten.
8. Zelfs als iets volkomen misgaat, zie ik toch nog een kleine vooruitgang.
9. Een gebied, waarop anderen mij overtreffen, wordt voor mij minder interessant.
10. Wanneer een wens moeilijk te verwezenlijken is, zie ik er maar liever van af.
11. Als ik op onoverkomelijke hindernissen stuit, zoek ik liever een ander doel.
12. Het leven is veel prettiger als ik mezelf geen te hoge eisen stel.
13. Veel problemen veroorzaak ik zelf, omdat ik te hoge eisen stel.
14. Als ik lang tevergeefs aan een probleem heb gewerkt, merk ik vaak dat ik er mee kan leven als ik geen oplossing vind.
15. In het algemeen treur ik niet lang om een gemiste kans.
16. Ik kan mij in het algemeen heel goed aan gewijzigde omstandigheden aanpassen.
17. Ik kan er baat bij hebben om ergens vanaf te zien.
18. Ik vermijd het, me met problemen in te laten, waarvoor ik toch geen oplossing heb.
19. Ik heb het in het algemeen snel door, als ik aan de grenzen van mijn mogelijkheden kom.
20. Als iets niet loopt zoals ik het wil, geef ik liever op dan lang te vechten.
21. Na grote teleurstellingen stort ik me snel weer op nieuwe taken.
22. Voor serieuze problemen sluit ik soms mijn ogen.
23. Als ik niet krijg wat ik wil, zie ik dat ook als een mogelijkheid om mij in berusting te oefenen.
24. Ook als een wens van mij niet vervuld wordt, is dat voor mij geen reden voor wanhoop; er zijn tenslotte nog andere dingen in het leven.
25. Ik kan ook in de onaangename dingen van het leven nog een lichtpuntje zien.
26. Met nederlagen kan ik slecht omgaan.
27. Zelfs als alles uitzichtloos lijkt, zoek ik nog naar mogelijkheden om de zaak onder controle te krijgen.
28. Als ik iets in mijn hoofd gezet heb, laat ik mij er ook door grote tegenslagen niet vanaf brengen.
29. Als ik in moeilijkheden zit, vraag ik mij af hoe ik er het beste van kan maken.
30. Ik kan alleen dan echt tevreden zijn, als mijn wensen volledig zijn vervuld.

Translator B forward translation

1. Wanneer ik iets voor ogen heb, dan is het moeilijk voor mij om een andere weg in te slaan.
2. Hoe moeilijker het is om een doel te bereiken, des te meer is het waard om het na te streven.
3. Om mijn zin door te drijven kan ik heel vasthoudend zijn.
4. Ook bij de ergste tegenslag kan ik vaak de zin er nog van inzien.
5. Wanneer er moeilijkheden op mijn pad komen, dan nemen mijn inspanningen aanzienlijk toe.
6. Om teleurstellingen van begin af aan te vermijden, stel ik mijn eisen niet al te hoog.
7. Ik ben geneigd om ook in uitzichtloze situaties te vechten.
8. Zelfs wanneer er bij mij iets volledig verkeerd gaat, dan zie ik toch nog ergens een kleine vooruitgang.
9. Op het gebied waar ik door anderen overtroffen word, verliest dit gebied voor mij zijn waarde.
10. Soms zie ik ook van een wens af, indien het onbereikbaar voor mij lijkt.
11. Wanneer ik op onoverkomelijke hindernissen stuit, zoek ik liever naar een ander doel.
12. Het leven is veel aangener, wanneer ik geen hoge eisen aan mijzelf stel.
13. Veel problemen creëer ik zelf, omdat ik te hoge eisen stel.
14. Wanneer ik me lang en tevergeefs met een probleem bezighoud, dan merk ik vaak dat ik ook zonder oplossing verder kan.
15. Over het algemeen ben ik niet lang verdrietig over een gemiste kans.
16. Ik kan me over het algemeen erg goed aanpassen in gewijzigde situaties.
17. Ik kan ook van dingen afzien.
18. Ik vermijd het met problemen bezig te zijn waarvoor ik toch geen oplossing heb.
19. Over het algemeen weet ik heel goed wanneer ik aan mijn grenzen van mijn mogelijkheden kom.
20. Wanneer iets niet naar mijn zin gaat, dan geef ik het liever op, dan te lang daarvoor te vechten.
21. Na erge teleurstellingen ga ik snel over tot nieuwe dingen.
22. Voor erge problemen sluit ik soms mijn ogen.
23. Wanneer ik niet krijg wat ik wil zie ik dat ook als een mogelijkheid om mij te beheersen.
24. Ook wanneer een wens niet in vervulling gaat, is dat voor mij geen reden tot twijfel; er zijn nog andere dingen in het leven.
25. Ik kan ook van onaangename dingen de goede kant zien.
26. Ik kan slecht met tegenslagen omgaan.
27. Zelfs wanneer iets uitzichtloos lijkt, zoek ik toch naar mogelijkheden de kwestie onder controle te krijgen.
28. Wanneer ik iets in mijn hoofd heb, dan laat ik mij daar ook door grote moeilijkheden niet vanaf brengen.
29. Wanneer ik in moeilijkheden geraak, vraag ik me direct af hoe ik daar het best uit kan komen.
30. Ik wil alleen maar tevreden zijn, als ik mijn wensen zonder doorhaling vervuld heb.

Reconciliation version 1

1. Als ik ergens in vastgelopen ben, vind ik het moeilijk een nieuwe weg in te slaan
2. Des te moeilijker een doel te bereiken is, hoe meer het me de moeite waard lijkt
3. Om mijn doelen te bereiken kan ik heel volhardend zijn
4. Ook bij de ergste tegenslag kan ik er vaak nog de zin van inzien
5. Wanneer ik moeilijkheden op mijn pad tegenkom, dan verdubbel ik meestal mijn inspanningen
6. Om teleurstellingen bij voorbaat te vermijden, stel ik mijn eisen niet al te hoog
7. Ik ben geneigd om ook in uitzichtloze situaties te blijven vechten
8. Zelfs wanneer er iets volledig verkeerd gaat, dan zie ik ergens nog wel iets positiefs
9. Voor zaken waarop ik door anderen overtroffen word, verlies ik meestal mijn interesse
10. Wanneer een wens moeilijk te verwezenlijken is, zie ik er soms maar liever van af
11. Als ik op onoverkomelijke hindernissen stuit, zoek ik liever naar een ander doel
12. Het leven is veel aangenamer, wanneer ik geen hoge eisen aan mijzelf stel
13. Veel problemen veroorzaak ik zelf, omdat ik te hoge eisen stel
14. Als ik een tijd tevergeefs met een probleem worstel, merk ik vaak dat ik ook zonder oplossing goed verder kan
15. In het algemeen treur ik niet lang over een gemiste kans
16. Ik kan mij in het algemeen heel goed aan gewijzigde omstandigheden aanpassen
17. Ik kan er ook baat bij hebben om ergens vanaf te zien
18. Ik vermijd het, met problemen bezig te zijn waarvoor ik toch geen oplossing heb
19. Ik heb het in het algemeen snel door, wanneer ik aan de grenzen van mijn mogelijkheden kom
20. Wanneer iets niet gaat zo als ik het wil dan geef ik liever op, dan lang ervoor te vechten
21. Na grote teleurstellingen stort ik me snel weer op nieuwe taken
22. Voor ernstige problemen sluit ik soms de ogen
23. Als ik niet krijg wat ik wil, dan zie ik berusting ook als een mogelijkheid
24. Ook als een wens niet vervuld wordt, is dat voor mij nog geen reden voor wanhoop; er zijn nog zoveel andere dingen in het leven
25. Ik kan ook aan de onaangename dingen in het leven makkelijk een positieve kant zien
26. Ik kan slecht met nederlagen omgaan
27. Zelfs wanneer alles uitzichtloos lijkt, zoek ik toch naar mogelijkheden de situatie onder controle te krijgen
28. Wanneer ik eenmaal iets in mijn hoofd heb, dan laat ik mij daar ook door grote moeilijkheden niet vanaf brengen
29. Wanneer ik in moeilijkheden zit, vraag ik me gelijk af hoe ik daar het best uit kan komen
30. Ik kan alleen maar echt tevreden zijn, als mijn wensen helemaal vervuld zijn

Backward translation translator C

1. Wenn ich bei etwas nicht mehr weiter weiss, faellt es mir schwer, einen neuen Weg einzuschlagen.
2. Je schwieriger ein Ziel zu erreichen ist, desto mehr lohnt es sich fuer mich.
3. Um meine Ziele zu erreichen, kann ich sehr beharrlich sein.
4. Auch beim schlimmsten Rueckschlag kann ich oft noch einen Sinn darin erkennen.
5. Wenn ich auf meinem Weg auf Schwierigkeiten stosse, strenge ich mich meistens doppelt an.
6. Um von vorne herein Enttaeusungen zu vermeiden, stecke ich mir meine Ziele nicht so hoch.
7. Auch in aussichtslosen Situationen bin ich geneigt, weiter zu kaempfen.
8. Selbst wenn etwas total schief geht, entdecke ich darin noch etwas Positives.
9. In Dinge, in denen andere besser sind als ich, verliere ich schnell das Interesse.
10. Wenn sich ein Wunsch schwierig realisieren laesst, lasse ich es manchmal lieber bleiben.
11. Wenn ich auf unueberwindbare Hindernisse stosse, suche ich mir lieber ein anderes Ziel.
12. Wenn ich keine hohen Ansprueche an mich selbst stelle, ist das Leben ist viel angenehmer.
13. Viele Probleme verursache ich selbst, da ich zu hohe Ansprueche habe.
14. Wenn ich mich eine Weile vergeblich mit einem Problem herumschlage, merke ich oft, dass es auch prima ohne Loesung weitergeht.
15. Im allgemeinen trauere ich verpassten Chancen nicht lange nach.
16. Ich kann mich im allgemeinen gut anpassen an veraenderte Umstaende.
17. Es kann mir auch was bringen, etwas bleiben zu lassen.
18. Ich vermeide es, mich mit Problemen auseinander zu setzen, wofuer ich doch keine Loesung habe.
19. Ich merke im allgemeinen schnell, wenn ich an die Grenzen meiner Moeglichkeiten stosse.
20. Wenn etwas nicht so geht, wie ich es will, gebe ich lieber auf, anstatt mich noch lange dafuer anzustrengen.
21. Nach grossen Enttaeusungen stuerze ich mich schnell wieder in neue Aufgaben.
22. Ernsthaften Problemen will ich manchmal lieber nicht ins Auge sehen.
23. Wenn ich nicht bekomme, was ich will, erwaege ich, mich damit abzufinden.
24. Auch wenn ein Wunsch nicht in Erfuellung geht, ist das noch kein Grund zur Verzweiflung; es gibt noch so viel mehr Dinge im Leben.
25. Auch an den unangenehmen Dingen des Lebens kann ich leicht etwas Positives erkennen.
26. Ich kann schlecht mit Niederlagen umgehen.
27. Selbst wenn die Situation aussichtslos erscheint, suche ich weiter nach Moeglichkeiten, die Situation unter Kontrolle zu bekommen.
28. Wenn ich mir einmal was in den Kopf gesetzt habe, dann lasse ich mich davon auch durch grosse Schwierigkeiten nicht abbringen.
29. Wenn ich in Schwierigkeiten komme, frage ich mich sofort, wie ich da am besten wieder herauskomme.
30. Ich kann nur dann wirklich zufrieden sein, wenn all meine Wuensche erfuehrt sind.

Backward translation translator D

1. Wenn ich nicht mehr weiter weiss, finde ich es schwierig eine neue Richtung ein zu schlagen.
2. Je schwieriger ein Ziel zu erreichen is, desto mehr es mich anzieht.
3. Um meine Ziele zu erreichen kann ich sehr hartnekkig sein.
4. Auch im schlimmsten Falle erkenne ich häufig noch den Sinn.
5. Wenn mir Schwierigkeiten begegnen verdoppel ich meistens meinen Einsatz/ meine Anstrengungen.
6. Um Enttäuschungen vorzubeugen stelle ich meine Ansprüche nicht al zu hoog.
7. Ich neige dazu um auch in aussichtslosen Fällen weiter zu kämpfen.
8. Selbst wenn etwas komplett schief läuft sehe ich immer nog irgendetwas Positives.
9. An Sachen in denen andere mich übertreffen verliere ich meistens mein Interesse.
10. Wenn ein Wunsch schwierig zu verwirklichen ist, sehe ich manchmal lieber davon ab.
11. Wenn ich auf unüberkömmliche Schwierigkeiten stosse, suche ich lieber nach einem anderem Ziel.
12. Das Leben is viel angenehmer wenn ich keine hohen Ansprüche/Anforderungen an mich stelle.
13. Viele Problemen verursache ich selber weil ich zu hohe Anforderungen stelle.
14. Wenn ich eine Zeit lang vergebens mit einem Problem hadere, merke ich oft dass ich auch ohne Lösung gut weiter komme.
15. Im Allgemeinen trauere ich einer verpassten Chance nicht lange nach.
16. Ich kann mich im Allgemeinen sehr gut an veränderte Umstände anpassen.
17. Ich kann auch einen Vorteil daraus ziehen etwas los zu sein/ von etwas ab zu sehen.
18. Ich vermeide es mich mit Problemen zu beschäftigen für die ich doch keine Lösung habe.
19. Ich erkenne es im Allgemeinen schnell wenn ich an die Grenzen meiner Möglichkeiten stosse.
20. Wenn etwas nicht so läuft wie ich das will gebe ich es lieber auf als lange dafür zu kämpfen.
21. Nach grossen Enttäuschungen stürze ich mich schnell wieder auf neue Aufgaben.
22. Vor ernsthaften Problemen schliesse ich manchmal die Augen.
23. Wenn ich nicht bekomme was ich will, sehe ich es mich mit seinem Schicksal ab zu finden auch als eine Möglichkeit
24. Auch wenn ein Wunsch nicht in Erfüllung geht, ist das für mich noch kein Grund zur Verzweiflung; es gibt noch so viele andere Dinge im Leben.
25. Ich kann auch den unangenehmen Dingen im Leben eine positive Seite abgewinnen.
26. Ich kann schlecht mit Niederlagen umgehen.
27. Selbst wenn alles aussichtslos scheint, suche ich doch nach Möglichkeiten um die Situation kontrollieren zu können/ in den Griff zu kriegen.
28. Wenn ich mir erstmal etwas in den Kopf gesetzt habe, lasse ich mich auch durch grosse Schwierigkeiten nicht davon abbringen.
29. Wenn ich in Schwierigkeiten bin frage ich mich gleich wie ich dort am besten wieder herauskomme.
30. Ich kann nur echt zufrieden sein wenn meine Wünsche komplett/ ganz/ vollständig erfüllt sind.

Reconciliation version 2

1. Als ik ergens in vastgelopen ben, vind ik het moeilijk een nieuwe weg in te slaan
2. Des te moeilijker een doel te bereiken is, hoe meer het me de moeite waard lijkt
3. Om mijn doelen te bereiken kan ik heel volhardend zijn
4. Ook bij de ergste tegenslag kan ik er vaak nog de zin van inzien
5. Wanneer ik moeilijkheden op mijn pad tegenkom, dan verdubbel ik meestal mijn inspanningen
6. Om teleurstellingen bij voorbaat te vermijden, stel ik mijn eisen niet al te hoog
7. Ik ben geneigd om ook in uitzichtloze situaties te vechten
8. Zelfs wanneer er iets behoorlijk verkeerd gaat, dan zie ik ergens nog wel vooruitgang
9. Voor zaken waarop ik door anderen overtroffen word, verlies ik meestal mijn interesse
10. Wanneer een wens moeilijk te verwezenlijken is, zie ik er soms maar liever van af
11. Als ik op onoverkomelijke hindernissen stuit, zoek ik liever naar een nieuw doel
12. Het leven is veel aangenamer wanneer ik geen hoge eisen aan mijzelf stel
13. Veel problemen veroorzaak ik zelf, omdat ik te hoge eisen stel
14. Als ik een tijd tevergeefs met een probleem worstel, merk ik vaak dat ik ook zonder oplossing goed verder kan
15. In het algemeen treur ik niet lang over een gemiste kans
16. Ik kan mij in het algemeen heel goed aan gewijzigde omstandigheden aanpassen
17. Ik kan er ook baat bij hebben om ergens vanaf te zien
18. Ik vermijd met problemen bezig te zijn waarvoor ik toch geen oplossing heb
19. Ik heb in het algemeen snel door, wanneer ik aan de grenzen van mijn mogelijkheden kom
20. Wanneer iets niet gaat zo als ik het wil dan geef ik mijn wens liever op, dan er lang voor te vechten
21. Na grote teleurstellingen richt ik me snel weer op nieuwe taken
22. Voor ernstige problemen sluit ik soms de ogen
23. Als ik niet krijg wat ik wil, dan zie ik berusting ook als een mogelijkheid
24. Ook als een wens niet vervuld wordt, is dat voor mij nog geen reden voor wanhoop; er zijn nog zoveel andere dingen in het leven
25. Ik kan ook aan de onaangename dingen in het leven gemakkelijk een positieve kant zien
26. Ik kan slecht met nederlagen omgaan
27. Zelfs wanneer alles uitzichtloos lijkt, zoek ik toch naar mogelijkheden de situatie onder controle te krijgen
28. Wanneer ik eenmaal iets in mijn hoofd heb, dan laat ik mij daar ook door grote moeilijkheden niet vanaf brengen
29. Wanneer ik in moeilijkheden zit, vraag ik me gelijk af hoe ik daar het best uit kan komen
30. Ik wil alleen maar echt tevreden zijn, als al mijn wensen helemaal vervuld zijn