

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

Deutsche Version:

SEK-27

Fragebogen zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen

Berking, M. & Znoj, H. (2011)

Berking, M. & Znoj, H. (2011). SEK-27. Fragebogen zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Verfahrensdokumentation, Fragebogen deutsch, englisch, dänisch, farsi, holländisch, japanisch, koreanisch, spanisch und Auswertungsanweisung deutsch und englisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.5261>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9005957>

Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s). By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

Liebe(r) Teilnehmer(in),

im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu Ihrem Umgang mit problematischen Gefühlen in der letzten Woche. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

| <i>In der letzten Woche....</i> | überhaupt nicht | selten | manchmal | oft | (fast) immer |
|--|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1.) achtete ich auf meine Gefühle | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 2.) konnte ich positivere Gefühle gezielt herbei führen. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 3.) verstand ich meine emotionalen Reaktionen | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 4.) fühlte ich mich auch intensiven, negativen Gefühlen gewachsen | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 5.) konnte ich auch negative Gefühle annehmen. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 6.) hätte ich klar benennen können, wie ich mich gerade fühle. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 7.) hatte ich eine gute körperliche Wahrnehmung meiner Gefühle. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich mich dabei unwohl oder ängstlich fühlte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 9.) versuchte ich, mir in belastenden Situationen selber Mut zu machen. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 10.) konnte ich meine negativen Gefühle beeinflussen. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 11.) wusste ich, was meine Gefühle bedeuten | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 12.) schenkte ich meinen Gefühlen Aufmerksamkeit. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 13.) war mir klar, was ich gerade fühlte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 14.) merkte ich gut, wenn mein Körper auf emotional bedeutende Situationen besonders reagierte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 15.) versuchte ich mich in belastenden Situationen selber aufzumuntern. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 16.) konnte ich trotz negativer Gefühle das machen, was ich mir vorgenommen hatte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 17.) konnte ich zu meinen Gefühlen stehen | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 18.) war ich mir sicher, auch intensive, unangenehme Gefühle aushalten zu können. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 19.) setzte ich mich mit meinen Gefühlen auseinander. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 20.) war mir bewusst, warum ich mich so fühlte, wie ich mich fühlte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 21.) war mir klar, dass ich meine Gefühle beeinflussen kann. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 22.) konnte ich wichtige Ziele verfolgen, auch wenn ich mich dabei manchmal unwohl oder unsicher fühlte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 23.) akzeptierte ich meine Gefühle. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 24.) waren meine körperlichen Reaktionen ein gutes Signal dafür, wie ich mich fühlte. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 25.) wusste ich gut, wie es mir gerade geht. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 26.) fühlte ich mich stark genug, auch belastende Gefühle aushalten zu können. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |
| 27.) stand ich mir in belastenden Situationen selbst zur Seite. | O ₀ | O ₁ | O ₂ | O ₃ | O ₄ |