

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

SEK-ES

Fragebogen zur emotionsspezifischen Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen

Ebert, D. D., Christ, O. & Berking, M. (2014)

Ebert, D. D., Christ, O. & Berking, M. (2014). SEK-ES. Fragebogen zur emotionsspezifischen Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Verfahrensdokumentation, Fragebogen und Item-Skalen-Zuordnung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.

<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6577>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006700>

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 dem/den Autor/en.

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](#).

EMO-Check	(Code-) Name: _____	Alter: _____
Version-ES 9/2009	Beruf: _____	Geschlecht: ____

Liebe(r) Teilnehmer(in),
im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen zu Ihrem emotionalen Befinden in der letzten Woche und Ihrem Umgang mit negativen und positiven Gefühlen. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

A.) Gefühle & Stimmungen: *In der letzten Woche fühlte ich mich...*

	nie	selten	manchmal	oft	immer		nie	selten	manchmal	oft	immer
1.) mutig:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	26.) traurig:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) wertlos:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	27.) enttäuscht:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) dankbar:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	28.) zuversichtlich:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) aktiv:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	29.) geborgen:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) interessiert:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	30.) beunruhigt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) freudig erregt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	31.) niedergeschlagen:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) stark:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	32.) betrübt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) inspiriert:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	33.) angespannt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) stolz:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	34.) gestresst:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) begeistert:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	35.) hoffnungslos:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) wach:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	36.) optimistisch:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) entschlossen:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	37.) besorgt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
13.) aufmerksam:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	38.) angeekelt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
14.) bekümmert:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	39.) gedemütigt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
15.) verärgert:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	40.) wertvoll:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
16.) schuldig:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	41.) gelassen:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
17.) verängstigt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	42.) zufrieden:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
18.) feindselig:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	43.) wohl:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
19.) gereizt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	44.) eifersüchtig:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
20.) beschämt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	45.) verliebt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
21.) nervös:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	46.) friedlich:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
22.) durcheinander:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	47.) ruhig:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
23.) ängstlich:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	48.) neidisch:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
24.) sicher:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	49.) glücklich:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
25.) peinlich berührt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	50.) entspannt:	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

B.) Umgang mit Gefühlen und Stimmungen

1. Stress/Anspannung Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an:

Wie stark war das stärkste Ausmaß an Stress/Anspannung, das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

gar nicht sehr stark

Falls Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen und machen Sie gleich bei "Angst" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit den folgenden Fragen weiter:

In der letzten Woche ...

	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, inwieweit ich gerade gestresst/angespannt war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) konnte ich mich bei Bedarf von meinen Stress- und Anspannungsempfindungen ablenken.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich gestresst/angespannt war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade gestresst/angespannt war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich gestresst/angespannt war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) konnte ich es aushalten, wenn ich gestresst/angespannt war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) konnte ich meine Stress- und Anspannungsreaktionen wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich angespannt/gestresst war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Stress- und Anspannungsreaktionen aufkommen könnten.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) stand ich mir in Situationen, in denen ich gestresst/angespannt war, innerlich selbst zur Seite.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) konnte ich meine Stress- und Anspannungsreaktionen erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) war ich überzeugt davon, dass ich meine Stress- und Anspannungsreaktionen bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

2. Angst Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an:

Wie stark war das stärkste Ausmaß an Angst, das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

gar nicht sehr stark

Falls Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen und machen Sie bitte gleich bei "Ärger" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit den folgenden Fragen weiter:

In der letzten Woche ...

	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade Angst hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) konnte ich mich bei Bedarf gezielt von meiner Angst ablenken.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich Angst hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade Angst hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich Angst hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) konnte ich es aushalten, wenn ich Angst hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) konnte ich meine Angst wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich Angst hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Angst aufkommen könnte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) stand ich mir in Situationen, in denen ich Angst hatte, innerlich selbst zur Seite.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) konnte ich meine Angst erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) war ich überzeugt davon, dass ich meine Angst bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

3. Ärger Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an:

Wie stark war das stärkste Ausmaß an Ärger, das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
 gar nicht sehr stark

Falls Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen und machen Sie bitte gleich bei "Traurigkeit" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit den folgenden Fragen weiter:

<i>In der letzten Woche ...</i>	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade ärgerlich war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) konnte ich mich bei Bedarf gezielt von meinem Ärger ablenken.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich ärgerlich war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade ärgerlich war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich ärgerlich war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) konnte ich es aushalten, wenn ich ärgerlich war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) konnte ich meinen Ärger wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich ärgerlich war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Ärger aufkommen könnte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) stand ich mir in Situationen, die Ärger in mir auslösten, innerlich selbst zur Seite.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) konnte ich meinen Ärger erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) war ich überzeugt davon, dass ich meinen Ärger bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

4. Traurigkeit Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an:

Wie stark war das stärkste Ausmaß an Traurigkeit, das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
 gar nicht sehr stark

Falls Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen und machen Sie bitte gleich bei "depressive Stimmung" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit den folgenden Fragen weiter:

<i>In der letzten Woche ...</i>	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade traurig war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) konnte ich mich bei Bedarf gezielt von meiner Traurigkeit ablenken.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich traurig war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade traurig war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich traurig war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) konnte ich es aushalten, wenn ich traurig war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) konnte ich meine Traurigkeit wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich traurig war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Traurigkeit aufkommen könnte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) stand ich mir in Situationen, die mich traurig machten, selbst zur Seite.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) konnte ich meine Traurigkeit erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) war ich überzeugt davon, dass ich meine Traurigkeit bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

5. Depressive Stimmung Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an:

Wie stark war das stärkste Ausmaß an depressiver Stimmung, das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐₀ ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ ☐₅ ☐₆ ☐₇ ☐₈ ☐₉ ☐₁₀
 gar nicht sehr stark

Falls Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen und machen Sie bitte gleich bei "Gefühl X" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit den folgenden Fragen weiter:

In der letzten Woche ...	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade depressiv gestimmt war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
2.) konnte ich mich bei Bedarf gezielt von meiner depressiven Stimmung ablenken.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich depressiv gestimmt war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade depressiv gestimmt war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich depressiv gestimmt war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
6.) konnte ich es aushalten, wenn ich depressiv gestimmt war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
7.) konnte ich meine depressive Stimmung wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich depressiv gestimmt war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei eine depressive Stimmung aufkommen könnte.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
10.) stand ich mir in Situationen, die depressive Stimmung in mir auslösten, innerlich selbst zur Seite.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
11.) konnte ich meine depressive Stimmung erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
12.) war ich überzeugt davon, dass ich meine depressive Stimmung bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄

6. Weitere belastende Gefühle (1)

Wenn Sie ein belastendes Gefühl erlebt haben, das unter 1 bis 5 nicht aufgeführt ist, tragen Sie den Namen dieses Gefühls bitte in dem freien Feld im folgenden Kasten ein (bei „Gefühl X“). Bitte beantworten Sie in diesem Fall auch die Fragen nach der Intensität und nach dem Umgang mit diesem Gefühl. Wenn Sie kein weiteres belastendes Gefühl erlebt haben, gehen Sie bitte gleich zu „8. Positive Gefühle“.

Wie stark war das stärkste Ausmaß an _____ (Gefühl X, bitte auf der Linie eintragen), das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐₀ ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ ☐₅ ☐₆ ☐₇ ☐₈ ☐₉ ☐₁₀
 gar nicht sehr stark

In der letzten Woche ...	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade Gefühl X spürte.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
2.) konnte ich mich bei Bedarf gezielt von Gefühl X ablenken.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich gerade Gefühl X hatte.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade Gefühl X hatte.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich Gefühl X hatte.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
6.) konnte ich Gefühl X aushalten.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
7.) konnte ich Gefühl X wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn Gefühl X da war.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Gefühl X aufkommen könnte.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
10.) stand ich mir in Situationen, die das Gefühl X auslösten, innerlich selbst zur Seite.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
11.) konnte ich Gefühl X erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
12.) war ich überzeugt davon, dass ich Gefühl X bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> ₀	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄

7. Weitere belastende Gefühle (2)

Wenn Sie noch ein weiteres belastendes Gefühl erlebt haben, das unter 1 bis 6 nicht aufgeführt ist, tragen Sie den Namen dieses Gefühls bitte in dem freien Feld im folgenden Kasten ein (bei „Gefühl Y“). Bitte beantworten Sie in diesem Fall auch die Fragen nach der Intensität und nach dem Umgang mit diesem Gefühl. Wenn Sie kein weiteres belastendes Gefühl erlebt haben, gehen Sie bitte gleich zu „8. Positive Gefühle“.

Wie stark war das stärkste Ausmaß an _____ (Gefühl Y), das bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten ist?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

gar nicht sehr stark

In der letzten Woche ...

	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade Gefühl Y spürte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) konnte ich mich bei Bedarf gezielt von Gefühl Y ablenken.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) konnte ich es klar erkennen, wenn ich gerade Gefühl Y hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) wusste ich jeweils, warum ich gerade Gefühl Y hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) konnte ich es akzeptieren, wenn ich Gefühl Y hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) konnte ich Gefühl Y aushalten.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) konnte ich Gefühl Y wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn Gefühl Y da war.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Gefühl Y aufkommen könnte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) stand ich mir in Situationen, die das Gefühl Y auslösten, innerlich selbst zur Seite.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) konnte ich Gefühl Y erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) war ich überzeugt davon, dass ich Gefühl Y bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

8. Positive Gefühle Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an:

Wie stark war das stärkste Ausmaß an positiven Gefühlen, die bei Ihnen in der letzten Woche aufgetreten sind?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

gar nicht sehr stark

Falls Sie „gar nicht“ angekreuzt haben, haben Sie den Fragebogen fertig ausgefüllt. Herzlichen Dank! Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit den folgenden Fragen weiter:

In der letzten Woche ...

	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.) achtete ich bewusst darauf, ob ich gerade positive Gefühle hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) konnte ich jeweils klar erkennen, was für positive Gefühle ich hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) wusste ich jeweils, warum ich gerade positive Gefühle hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) gönnte ich mir die positiven Gefühle, die ich erlebte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) konnte ich das Auftreten positiver Gefühle wertschätzen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) genoss ich meine positiven Gefühle ganz bewusst.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) verspürte ich Dankbarkeit dafür, dass ich positive Emotionen erleben konnte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) nutzte ich positive Gefühle, um mir Mut zu machen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) nutzte ich positive Gefühle, um mich aufzumuntern.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) nutzte ich positive Gefühle, um Kraft zu schöpfen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) konnte ich meine positiven Gefühle erfolgreich beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) war ich überzeugt davon, dass ich bei Bedarf jederzeit ein positives Gefühl hätte herbeiführen können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

Herzlichen Dank!