

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 <u>Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0</u> zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des <u>Rückmeldeformulars</u> 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 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	manchm	al oft	immer			nie	selten	manchmal	oft	immer
1.)	mutig:	O ₀	01	O_2	O_3	O_4	26.)	traurig:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
2.)	wertlos:	O ₀	01	O_2	O_3	O_4	27.)	enttäuscht:	O_0	01	O_2	O_3	O_4
3.)	dankbar:	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4	28.)	zuversichtlich:	O ₀	01	O_2	O ₃	04
4.)	aktiv:	O ₀	O ₁	O_2	O ₃	O_4	29.)	geborgen:	O ₀	01	O_2	O ₃	O ₄
5.)	interessiert:	00	01	02	O ₃	04	30.)	beunruhigt:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
6.)	freudig erregt:	O ₀	01	02	O ₃	O_4	31.)	niedergeschlagen:	O ₀	01	O_2	O ₃	O ₄
7.)	stark:	00	01	02	O ₃	04	32.)	betrübt:	O ₀	01	02	03	O ₄
8.)	inspiriert:	00	0,	02	O ₃	04	33.)	angespannt:	O ₀	0,	02	O ₃	O ₄
9.)	stolz:	00	01	02	O ₃	04	34.)	gestresst:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
10.)	begeistert:	00	0,	02	O ₃	0,	35.)	hoffnungslos:	O ₀	0,	02	O ₃	04
11.)	wach:	O ₀	0,	02	O ₃	04	36.)	optimistisch:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
12.)	entschlossen:	00	0,	02	O ₃	0,	37.)	besorgt:	O ₀	0,	02	O ₃	04
13.)	aufmerksam:	O ₀	0,	02	O ₃	04	38.)	angeekelt:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
14.)	bekümmert:	00	0,	02	O ₃	04	39.)	gedemütigt:	O ₀	0,	02	03	O ₄
15.)	verärgert:	00	01	02	O ₃	04	40.)	wertvoll:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
16.)	schuldig:	00	0,	02	O ₃	04	41.)	gelassen:	O ₀	0,	02	O ₃	04
17.)	verängstigt:	O ₀	0,	02	O ₃	04	42.)	zufrieden:	O ₀	01	02	O ₃	O ₄
18.)	feindselig:	00	0,	02	O ₃	04	43.)	wohl:	O ₀	0,	02	O ₃	O ₄
19.)	gereizt:	O ₀	0,	02	O ₃	04	44.)	eifersüchtig:	O ₀	01	02	O ₃	04
20.)	beschämt:	00	0,	02	O ₃	04	45.)	verliebt:	O ₀	0,	02	O ₃	O ₄
21.)	nervös:	00	0,	02	O ₃	04	46.)	friedlich:	O ₀	0,	02	O ₃	O ₄
22.)	durcheinander:	00	0,	02	O ₃	0,	47.)	ruhig:	00	0,	02	O ₃	O ₄
23.)	ängstlich:	00			03	04	48.)	neidisch:	00	0,	02	03	04
24.)	sicher:	00		02	O ₃	04	49.)	glücklich:	00	0,	02	O ₃	04
25.)	peinlich berührt:	00			03	04	50.)	entspannt:	00	0,	02	03	04

B.) Umgang mit Gefühlen und Stimmungen

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

	Vie stark O ₀ r nicht	war das s O ₁	tärkste Aus O ₂	maß an St O3	ress/Anspa O ₄	annung, das O5	bei Ihnen in O ₆	der le	_		getreten Og		D ₁₀ ir stark
							ächsten Frag tte mit den fol					'Angst	,"
		ten Wo		··· ··					überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.)		ich bei Be st/angesp		st darauf a	chten, inwi	eweit ich ge	erade		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.)	konnte ablenke		ei Bedarf v	on meinen	Stress- un	d Anspannı	ıngsempfindu	ıngen	O ₀	O ₁	O_2	O ₃	O_4
3.)	konnte	ich es klar	erkennen,	wenn ich g	gestresst/ar	ngespannt v	var.		O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste	ich jeweils	s, warum ic	h gerade g	estresst/an	gespannt w	ar.		O_0	O ₁	O_2	O ₃	O_4
5.)	konnte	ich es akz	eptieren, w	enn ich ge	stresst/ang	espannt wa	r.		O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.)	konnte	ich es aus	halten, wer	nn ich gesti	resst/anges	spannt war.			O ₀	O ₁	O_2	O ₃	O_4
7.)			Stress- und			onen wahrne	ehmen, ohne		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)		ich, was i annt/gestr	ch mir vorg esst war.	enommen	hatte, auch	wenn ich			O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
9.)							nn mir bewuss men könnten.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
10.)		ch mir in S zur Seite.	ituationen,	in denen ic	h gestress	t/angespanr	nt war, innerli	ch	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
11.)	konnte	ich meine	Stress- und	d Anspannı	ungsreaktio	nen erfolgr	eich beeinflus	ssen.	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
12.)			t davon, da eit hätte red			ınd Anspan	nungsreaktio	nen	O ₀	O ₁	O_2	O ₃	O ₄
_	A	-4											
	Ang					len Skala		oho ou	ıfastratan	iot?			
	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O4	O ₅	er letzten Woo O ₆	O ₇	_		09		O ₁₀
<u> </u>	r nicht	r nicht" an	gekreuzt ha	hen üher	enringen Si	e hitte die n	ächsten Frag	an un	d macher	Sie hit	te aleich		r stark Sroer"
							tte mit den fo					Dei 7	-ligei
In c	der letz	ten Wo	che						überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	immer
1.)	konnte	ich bei Be	darf bewus	st darauf a	chten, ob i	ch gerade A	ngst hatte.		O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
2.)	konnte	ich mich b	ei Bedarf g	ezielt von ı	meiner Ang	ıst ablenken	١.		O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
3.)	konnte	ich es klar	erkennen,	wenn ich A	Angst hatte				O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste	ich jeweils	s, warum ic	h gerade A	ngst hatte.				O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
5.)	konnte	ich es akz	eptieren, w	enn ich An	gst hatte.				O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.)	konnte	ich es aus	halten, wer	nn ich Angs	st hatte.				O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
7.)	konnte müsser		Angst wah	rnehmen, d	ohne gleich	etwas dage	egen machen	ı zu	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	machte	ich, was i	ch mir vorg	enommen	hatte, auch	wenn ich A	Angst hatte.		O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
9.)			e, die mir pe Angst aufko			n, auch wer	nn mir bewuss	st	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
10.)	stand id	ch mir in S	ituationen,	in denen ic	h Angst ha	tte, innerlich	h selbst zur S	Seite.	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
11.)	konnte	ich meine	Angst erfol	greich bee	influssen.				O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4

 O_0

 O_1

 O_2

 O_3

 O_4

12.) war ich überzeugt davon, dass ich meine Angst bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.

_	Ärger Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an: ie stark war das stärkste Ausmaß an Ärger, das bei Ihnen in der letzten Woche au	ıfaetreten	iet?			
	O_0 O_1 O_2 O_3 O_4 O_5 O_6 O_7	_)8	О9	O ₁₀ sehr stark	
	s Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen ur urigkeit" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen Sie bitte mit					
	der letzten Woche	überhaupt nicht		manch- mal	oft	imme
1.)	konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade ärgerlich war.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.)	konnte ich mich bei Bedarf gezielt von meinem Ärger ablenken.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
3.)	konnte ich es klar erkennen, wenn ich ärgerlich war.	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste ich jeweils, warum ich gerade ärgerlich war.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
5.)	konnte ich es akzeptieren, wenn ich ärgerlich war.	O_0	O ₁	O_2	O ₃	O_4
6.)	konnte ich es aushalten, wenn ich ärgerlich war.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
7.)	konnte ich meinen Ärger wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich ärgerlich war.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
9.)	verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Ärger aufkommen könnte.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
10.)	stand ich mir in Situationen, die Ärger in mir auslösten, innerlich selbst zur Seite.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
11.)	konnte ich meinen Ärger erfolgreich beeinflussen.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
12.)	war ich überzeugt davon, dass ich meinen Ärger bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
4.	Traurigkeit Bitte geben Sie auf der folgenden Skala an: ie stark war das stärkste Ausmaß an Traurigkeit, das bei Ihnen in der letzten Woo	he aufget	reten is	1 ?		
	O_0 O_1 O_2 O_3 O_4 O_5 O_6 O_7	_	8	09		O ₁₀
	ır nicht					ır stark
	s Sie "gar nicht" angekreuzt haben, überspringen Sie bitte die nächsten Fragen ur bressive Stimmung" weiter. Wenn Sie etwas anderes angekreuzt haben, machen s er:					jen
	der letzten Woche	überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	imme
1.)	konnte ich bei Bedarf bewusst darauf achten, ob ich gerade traurig war.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.)	konnte ich mich bei Bedarf gezielt von meiner Traurigkeit ablenken.	O_0	O ₁	O_2	O ₃	O_4
3.)	konnte ich es klar erkennen, wenn ich traurig war.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste ich jeweils, warum ich gerade traurig war.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
5.)	konnte ich es akzeptieren, wenn ich traurig war.	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.)	konnte ich es aushalten, wenn ich traurig war.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
7.)	konnte ich meine Traurigkeit wahrnehmen, ohne gleich etwas dagegen machen zu müssen.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich traurig war.	O ₀	O ₁	02	O ₃	O_4

 O_1

 O_1

 O_1

 O_1

 O_2

 O_2

 O_2

 O_2

 O_3

 O_3

 O_3

 O_3

 O_4

 O_4

 O_4

 O_4

 O_0

 O_0

 O_0

 O_0

verfolgte ich Ziele, die mir persönlich wichtig waren, auch wenn mir bewusst war, dass dabei Traurigkeit aufkommen könnte.

12.) war ich überzeugt davon, dass ich meine Traurigkeit bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.

10.) stand ich mir in Situationen, die mich traurig machten, selbst zur Seite.

11.) konnte ich meine Traurigkeit erfolgreich beeinflussen.

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

5.	Depre	ssive	Stimi	mung B	Bitte gebe	n Sie auf	der folgen	den Ska	ala an:				
		das stär O ₁	rkste Ausr O ₂	maß an depr O ₃	ressiver Stil	mmung, da	s bei Ihnen in O ₆	der letzt	en Woche O ₈	_	9	st? O sehr	
							ächsten Frage bitte mit den				leich b	ei "Ge	efühl
	der letzte			<u> </u>	·			•	überhaupt nicht		manch mal	oft	imme
1.)	konnte ich	bei Bed	larf bewus	st darauf ac	hten, ob ich	n gerade de	epressiv gesti	mmt war.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.)	konnte ich	mich be	ei Bedarf g	jezielt von m	einer depre	essiven Stir	mmung ablen	ken.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
3.)	konnte ich	es klar	erkennen,	wenn ich de	epressiv ge	stimmt war.			O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste ich	ı jeweils,	warum ic	h gerade de	pressiv ges	stimmt war.			O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O_4
5.)	konnte ich	es akze	ptieren, w	enn ich dep	ressiv gesti	mmt war.			O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.)	konnte ich	es aush	ıalten, wei	nn ich depre	ssiv gestim	mt war.			O ₀	O ₁	O ₂	O_3	O_4
7.)	konnte ich machen zu			Stimmung	wahrnehme	en, ohne gle	eich etwas da	gegen	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	machte ich	n, was ic	h mir vorg	enommen h	atte, auch v	wenn ich de	epressiv gesti	mmt war.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
9.)				ersönlich wic Stimmung a			n mir bewusst	t war,	O ₀	O ₁	02	O ₃	O ₄
10.)	stand ich r selbst zur		uationen,	die depressi	ve Stimmu	ng in mir au	uslösten, inne	rlich	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
11.)	konnte ich	meine d	lepressive	Stimmung	erfolgreich	beeinflusse	en.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O_4
12.)	war ich üb hätte redu			ss ich meine	e depressiv	e Stimmunç	g bei Bedarf j	ederzeit	O_0	O ₁	O_2	O ₃	O ₄
Wer Geft Frag habe	nn Sie ein ühls bitte in gen nach de	belasten dem fre er Intens Sie bitte (ides Gefü eien Feld sität und r gleich zu "	im folgende lach dem Ul 8. Positive (aben, das n Kasten e ngang mit	unter 1 bi ein (bei "Ge diesem Ge	s 5 nicht auf efühl X"). Bitte efühl. Wenn S (Gefühl X, bitt	e beantw Sie kein v	orten Sie veiteres b	in die elastei	sem Fandes G	all aud efühl	ch die erleb
de	er letzten W O0	oche au	fgetreten i O2	st? Og	04	05	06	07	08		09	01	10
ga	ır nicht											sehr	stark
In o	der letzte	n Woo	che					ül	oerhaupt s nicht	selten ^r	nanch- mal	oft	imme
1.)	konnte ich	bei Bed	larf bewus	st darauf ac	hten, ob icl	n gerade G	efühl X spürte) .	O ₀	O ₁	O ₂	O_3	O_4
2.)	konnte ich	mich be	ei Bedarf g	jezielt von G	efühl X abl	enken.			O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
3.)	konnte ich	es klar	erkennen,	wenn ich ge	erade Gefül	nl X hatte.			O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste ich	ı jeweils,	warum ic	h gerade Ge	fühl X hatte	Э.			O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
5.)	konnte ich	es akze	ptieren, w	enn ich Gef	ühl X hatte.				O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.)	konnte ich	Gefühl 2	X aushalte	en.					O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
7.)	konnte ich müssen.	Gefühl 2	X wahrnel	nmen, ohne	gleich etwa	s dagegen	machen zu		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	machte ich	n, was ic	h mir vorg	enommen h	atte, auch	wenn Gefül	nl X da war.		O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
9.)				ersönlich wic men könnte		, auch wenr	n mir bewusst	war,	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
10.)	stand ich r	mir in Sit	uationen,	die das Gef	ühl X auslö	sten, innerli	ich selbst zur	Seite.	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4

11.) konnte ich Gefühl X erfolgreich beeinflussen.

12.) war ich überzeugt davon, dass ich Gefühl X bei Bedarf jederzeit hätte reduzieren können.

O₁

 O_1

 O_2

 O_2

 O_3

 O_4

 O_4

 O_0

 O_0

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 erleb
haben, gehen Sie bitte gleich zu "8. Positive Gefühle".

W	ie stark	war das s	tärkste Aus	maß an		(Gefül	nl Y), das be	ei Ihnen i	n der letzte	en Woc	he aufg	etrete	n ist?
1	O ₀ ir nicht	01	02	03	04	05	06	07	08		O9		10 stark
In c	der let	zten W	oche						überhaupt nicht	selten	manch- mal	oft	imme
1.)	konnte	ich bei B	edarf bewu	sst darauf a	ichten, ob i	ch gerade G	Gefühl Y spü	irte.	O ₀	O ₁	02	O ₃	O ₄
2.)	konnte	ich mich	bei Bedarf	gezielt von	Gefühl Y al	olenken.			O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
3.)	konnte	ich es kla	ar erkennen	, wenn ich g	gerade Gef	ühl Y hatte.			O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.)	wusste	ich jewei	ls, warum id	ch gerade G	Sefühl Y ha	tte.			O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
5.)	konnte	ich es ak	zeptieren, v	venn ich Ge	efühl Y hatte	е.			O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.)	konnte	ich Gefül	nl Y aushalt	en.					O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
7.)	konnte müsse		nl Y wahrne	hmen, ohne	e gleich etw	/as dageger	n machen zu	ı	O_0	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	machte	e ich, was	ich mir vorg	genommen	hatte, auch	ı wenn Gefü	ıhl Y da war		O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
9.)				ersönlich winnen könnt		n, auch wen	n mir bewu	sst war,	O_0	O ₁	O ₂	O ₃	O_4
10.)	stand i	ch mir in S	Situationen,	die das Ge	fühl Y ausl	östen, inner	lich selbst z	ur Seite.	O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
11.)	konnte	ich Gefüh	nl Y erfolgre	eich beeinflu	issen.				O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
12.)	war ich könner		gt davon, da	ass ich Gefü	ihl Y bei Be	edarf jederze	eit hätte red	uzieren	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O 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?											d?
	\circ_0	01	\circ_2	03	04	05	06	07	08	09	O ₁₀
(gar nich	t									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
achtete ich bewusst darauf, ob ich gerade positive Gefühle hatte.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.) konnte ich jeweils klar erkennen, was für positive Gefühle ich hatte.	O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
3.) wusste ich jeweils, warum ich gerade positive Gefühle hatte.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
4.) gönnte ich mir die positiven Gefühle, die ich erlebte.	O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
5.) konnte ich das Auftreten positiver Gefühle wertschätzen.	O_0	O ₁	O_2	O_3	O_4
6.) genoss ich meine positiven Gefühle ganz bewusst.	O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
7.) verspürte ich Dankbarkeit dafür, dass ich positive Emotionen erleben konnte.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O ₄
8.) nutzte ich positive Gefühle, um mir Mut zu machen.	O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
9.) nutzte ich positive Gefühle, um mich aufzumuntern.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O_4
10.) nutzte ich positive Gefühle, um Kraft zu schöpfen.	O_0	O_1	O_2	O_3	O_4
11.) konnte ich meine positiven Gefühle erfolgreich beeinflussen.	O ₀	O ₁	O_2	O_3	O ₄
war ich überzeugt davon, dass ich bei Bedarf jederzeit ein positives Gefühl hätte herbeiführen können.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄