

Bitte entscheiden Sie aus dem Bauch heraus, inwieweit die unteren Aussagen auf Sie zutreffen und kreuzen Sie rechts die passende Kategorie an. Dabei gibt es keine richtigen und falschen Antworten. Einige Fragen werden Ihnen sehr ähnlich erscheinen. Wir möchten Sie dennoch bitten, die Fragen sorgfältig zu beantworten. Beziehen Sie Ihre Einschätzungen bitte auf **die letzten 4 Wochen**.

Bitte schätzen Sie ein, inwieweit die folgenden Aussagen innerhalb der letzten 4 Wochen auf Sie zutrafen.	trifft gar nicht zu	trifft weniger zu	teils teils	trifft eher zu	trifft zu
1 Wenn ich negative Gefühle habe, grübele ich häufig darüber nach, warum ich mich so fühle.	①	②	③	④	⑤
2 Nach emotionalen Erlebnissen/Situationen denke ich intensiv darüber nach, was ich in der Situation getan und gesagt habe, um meine Gefühle besser zu verstehen.	①	②	③	④	⑤
3 Ich ertappe mich dabei, wie ich immer wieder über etwas nachdenken muss, das mich geärgert oder traurig gemacht hat.	①	②	③	④	⑤
4 Ich erinnere mich oft an vergangene Konflikte und überlege, was ich hätte anders tun können.	①	②	③	④	⑤
5 Wenn ich mich schlecht fühle, versuche ich die guten Aspekte einer Situation zu erkennen.	①	②	③	④	⑤
6 Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.	①	②	③	④	⑤
7 Wenn ich mich besser fühlen möchte, konzentriere ich mich auf die guten Seiten einer Situation.	①	②	③	④	⑤
8 Ich ändere meine Gefühle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.	①	②	③	④	⑤
9 Wenn ich etwas nicht ändern kann, akzeptiere ich die Situation so wie sie ist.	①	②	③	④	⑤
10 Ich kann unangenehme Emotionen tolerieren und aushalten.	①	②	③	④	⑤
11 Ich bin gut in der Lage die Dinge zu akzeptieren, wie sie gerade sind.	①	②	③	④	⑤
12 Bei der Suche nach Lösungen für ein Problem verlasse ich mich nicht (nur) auf mein Bauchgefühl, sondern überlege möglichst rational.	①	②	③	④	⑤
13 Ich denke über Lösungsmöglichkeiten nach, wie ich die Situation ändern kann.	①	②	③	④	⑤

Bitte schätzen Sie ein, inwieweit die folgenden Aussagen innerhalb der letzten 4 Wochen auf Sie zutrafen.	trifft gar nicht zu	trifft weniger zu	teils teils	trifft eher zu	trifft zu
14 Bei Problemen überlege ich mir genau, wie ich am besten mit der Situation umgehen kann.	①	②	③	④	⑤
15 Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, wäge ich die verschiedenen Alternativen sorgfältig gegeneinander ab.	①	②	③	④	⑤
16 Wenn mich etwas ärgert oder traurig macht, versuche ich meine Gefühle vor anderen nicht zu zeigen.	①	②	③	④	⑤
17 Körperliche Signale meiner Gefühle verberge ich meist.	①	②	③	④	⑤
18 Andere Personen können meistens schwer sagen, wie ich mich gerade fühle.	①	②	③	④	⑤
19 Auch wenn ich gerade sehr aufgeregt bin, gelingt es mir, äußerlich ruhig zu wirken.	①	②	③	④	⑤
20 Negative Emotionen versuche ich gar nicht erst zuzulassen.	①	②	③	④	⑤
21 Ich lasse meine Emotionen selten hochkochen, sondern halte sie zurück.	①	②	③	④	⑤
22 Ich vermeide, wann immer möglich, meine Gefühle wahrzunehmen.	①	②	③	④	⑤
23 Wenn ich starke Emotionen habe, schiebe ich diese sofort beiseite.	①	②	③	④	⑤
24 Situationen, die negative Gefühle in mir auslösen könnten, vermeide ich lieber.	①	②	③	④	⑤
25 Gedanken an Dinge, die mich belasten, versuche ich irgendwie zu vermeiden.	①	②	③	④	⑤
26 Ich Sorge dafür, dass ich nicht mit unangenehmen Situationen konfrontiert werde, wann immer dies möglich ist.	①	②	③	④	⑤
27 Negative und positive Gefühle teile ich gern, indem ich andere anrufe oder mich mit ihnen treffe und darüber rede.	①	②	③	④	⑤
28 Ich rede oft mit meinem/r Partner/in oder meinen engsten Freunden über meine Emotionen.	①	②	③	④	⑤