

Name: **Datum:**

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von **Aussagen** finden, die jemand benutzen könnte, um sich selbst zu beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage und entscheiden Sie, wie gut diese Aussage Sie beschreibt.

Wählen Sie dann den **höchsten Wert (von „1“ bis „6“)**, **der Sie beschreibt**, und schreiben Sie die entsprechende Ziffer in das Kästchen hinter der Aussage.

Bewertung:

- 1 = völlig unzutreffend
- 2 = überwiegend / meistens unzutreffend
- 3 = kaum zutreffend
- 4 = manchmal / teilweise zutreffend
- 5 = überwiegend zutreffend
- 6 = genau zutreffend

Beispiel:

A.	Ich versuche, nicht über Dinge nachzudenken, die mich aufregen.	4
----	---	---

1	Ich versuche, nicht über Dinge nachzudenken, die mich aufregen oder traurig machen.	
2	Ich trinke Alkohol, um mich zu beruhigen.	
3	Ich bin die meiste Zeit glücklich.	
4	Ich fühle mich selten traurig oder niedergeschlagen.	
5	Ich setze Vernunft über Gefühl.	
6	Ich glaube, ich sollte nicht wütend werden, auch nicht auf Leute, die ich nicht mag.	
7	Ich benutze Drogen, um mich besser zu fühlen.	
8	Ich empfinde nicht viel, wenn ich mich an meine Kindheit erinnere.	
9	Ich rauche, wenn ich aufgeregt oder traurig bin.	
10	Ich leide unter Magen-Darm-Problemen (z.B. Magenverstimmung, Geschwüren, Krämpfen)	
11	Ich fühle mich taub.	
12	Ich bekomme oft Kopfschmerzen.	
13	Ich ziehe mich zurück, wenn ich wütend bin.	
14	Ich habe weniger Energie als die meisten Menschen meines Alters.	
15	Ich leide unter Muskelschmerzen.	
16	Ich gucke viel Fernsehen, wenn ich alleine bin.	
17	Ich glaube, man sollte die Vernunft benutzen, um Emotionen unter Kontrolle zu halten.	

18	Ich kann niemanden heftig ablehnen.	
19	Meine Philosophie ist: Wenn etwas schief läuft, es so schnell wie möglich hinter mich zu bringen und weiter zu machen.	
20	Ich ziehe mich von den Menschen zurück, wenn ich mich verletzt fühle.	
21	Ich erinnere nicht viel aus meiner Kindheit.	
22	Ich mache oft kleine Schläfchen oder schlafe viel während des Tages.	
23	Ich bin am glücklichsten, wenn ich herumschweife oder -reise.	
24	Ich halte mich an meinen Tätigkeiten fest, um mich vor Aufregung / Traurigkeit zu bewahren.	
25	Ich verbringe viel Zeit mit Tagträumen.	
26	Wenn ich erregt bin, esse ich, um mich wieder besser zu fühlen.	
27	Ich versuche, nicht an schmerzhaftes Erinnerungen aus meiner Vergangenheit zu denken.	
28	Es geht mir besser, wenn ich mich ständig beschäftige, so dass nicht viel Zeit zum nachdenken bleibt.	
29	Ich hatte eine sehr glückliche Kindheit.	
30	Ich ziehe mich zurück, wenn ich traurig bin.	
31	Die Leute sagen, ich sei wie ein Strauss mit dem Kopf im Sand. Mit anderen Worten: Ich neige dazu, unangenehme Gedanken einfach zu ignorieren.	
32	Ich neige dazu, nicht an Verluste oder Enttäuschungen zu denken.	
33	Oft fühle ich nichts, selbst wenn die Situation starke Emotionen rechtfertigt.	
34	Ich hatte das Glück, so gute Eltern zu haben.	
35	Meistens versuche ich, emotional neutral zu bleiben.	
36	Ich ertappe mich dabei, Dinge, die ich nicht brauche, zu kaufen, um meine Stimmung zu verbessern.	
37	Ich versuche, mich nicht in Situationen zu bringen, die schwierig sind oder mich unangenehm berühren.	
38	Ich werde körperlich krank, wenn die Dinge für mich nicht gut laufen.	
39	Wenn Leute mich verlassen haben oder gestorben sind, hat mich das nicht sehr berührt.	
40	Was die anderen von mir denken, kümmert mich nicht.	