

Emotionale Muster

Dieser Fragebogen geht darauf ein, wie Sie mit Ihren Gefühlen umgehen, z.B. mit Wut und Angst. Wir sind in diesen Gefühlsdingen unterschiedlich, es gibt kein falsch oder richtig. Bitte lesen Sie jede Aussage aufmerksam und benutzen Sie die untenstehende Skala, so wie es für Sie zutrifft im letzten Monat.

Skala: 1: trifft gar nicht zu
2: trifft im Wesentlichen nicht zu
3: trifft etwas zu
4: trifft ziemlich zu
5: trifft sehr zu

01. ___ Wenn es mir schlecht geht, versuche ich die Dinge anders zu sehen.
02. ___ Wenn ich ein Gefühl habe, das mich stört, versuche ich mir zu sagen, dass das nicht wichtig ist.
03. ___ Ich glaube ich reagiere oft anders gefühlsmäßig als andere.
04. ___ Bestimmte Gefühle sollte man nicht haben.
05. ___ Es gibt Dinge, die ich an mir nicht verstehe.
06. ___ Ich glaube, es ist wichtig für mich zu weinen, um meine Gefühle raus zu lassen.
07. ___ Wenn ich bestimmte Gefühle zulasse, könnte ich die Kontrolle verlieren.
08. ___ Andere verstehen und akzeptieren meine Gefühle.
09. ___ Bestimmte Gefühle, etwa über Sex und Gewalt, darf man sich nicht erlauben.
10. ___ Meine Gefühle ergeben für mich keinen Sinn.
11. ___ Wenn andere Leute in meinem Umfeld sich ändern würden, würde ich mich viel besser fühlen.
12. ___ Ich denke, ich habe Gefühle in mir, die ich mir noch nicht bewusst gemacht habe.
13. ___ Manchmal habe ich Angst, dass wenn ich mir ein intensives Gefühl erlauben würde, dass das nicht wieder weg geht.
14. ___ Ich schäme mich für meine Gefühle.
15. ___ Dinge, die andere Leute stören, stören mich nicht.
16. ___ Niemand interessiert sich wirklich dafür, wie es mir geht.
17. ___ Für mich ist es wichtiger vernünftig und praktisch zu sein als aufmerksam und offen für Gefühle.
18. ___ Ich kann widersprüchliche Gefühle schwer ertragen, also z.B. wenn ich eine Person sowohl mag als auch nicht mag.
19. ___ Ich bin viel sensibler als andere Leute.
20. ___ Ich versuche, unangenehme Gefühle schnell los zu werden.
21. ___ Wenn es mir schlecht geht, versuche ich mir klar zu machen, was mir wichtig ist.
22. ___ Wenn es mir schlecht geht oder ich traurig bin, hinterfrage ich meine Werte.
23. ___ Ich denke, ich kann meine Gefühle gut zeigen.
24. ___ Oft frage ich mich, was mit mir nicht stimmt.

25. ___ Ich denke, ich bin oberflächlich.
26. ___ Ich möchte, dass man mich anders sieht, als ich wirklich bin.
27. ___ Ich fürchte, ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.
28. ___ Man muss sich vor bestimmten Gefühlen schützen.
29. ___ Starke Gefühle halten nicht lange an.
30. ___ Man kann sich nicht auf sein Gefühl verlassen, wenn es darum geht, was wichtig für einen ist.
31. ___ Manches von dem was ich fühle, sollte ich nicht fühlen.
32. ___ Ich bin oft gefühllos, so als ob ich keine Gefühle hätte.
33. ___ Ich denke, ich habe merkwürdige oder komische Gefühle.
34. ___ Andere Leute bringen mich dazu, dass es mir nicht gut geht.
35. ___ Wenn ich widersprüchlich empfinde für jemand, dann rege ich mich auf oder bin durcheinander.
36. ___ Wenn ich ein Gefühl nicht haben will, dann denke ich an etwas anderes oder beschäftige mich.
37. ___ Wenn es mir schlecht geht, dann setze ich mich hin und denke viel darüber nach.
38. ___ Ich möchte mir ganz klar darüber sein, wie ich zu jemand stehe.
39. ___ Jeder hat so Gefühle wie ich.
40. ___ Ich akzeptiere meine Gefühle.
41. ___ Ich glaube ich habe Gefühle wie andere Leute auch.
42. ___ Es gibt höhere Werte, an denen ich mich orientiere.
43. ___ Ich glaube, meine Erziehung hat nichts damit zu tun, wie ich heute fühle.
44. ___ Ich habe Angst, dass bestimmte Gefühle, mich verrückt machen könnten.
45. ___ Meine Gefühle kommen aus heiterem Himmel.
46. ___ Ich denke, es ist wichtig, bei fast allem rational und logisch zu sein.
47. ___ Ich möchte mir ganz klar darüber sein, wie ich mich finde.
48. ___ Ich achte stark auf meine Gefühle und meine Körperempfindungen.
49. ___ Bestimmte Gefühle, soll keiner von mir wissen.
- 50: ___ Ich möchte bestimmte Gefühle nicht zugeben, aber ich weiß, dass ich sie habe.