

**A German version of the State Difficulties in Emotion Regulation
Scale (S-DERS): Translation, Validation and
Extended Factor Models**

-Supplements-

Sicorello, M., Elsaesser, M., Kolar, D.

S-DERS (State Difficulties in Emotion Regulation Scale)

Bitte lesen Sie jede Aussage und geben Sie an, wie sehr diese auf IHRE GEFÜHLE IN DIESEM MOMENT zutrifft.

	In diesem Moment...	Überhaupt nicht	Etwas	Teils, teils	Sehr	Völlig
1.	Ich fühle mich schuldig dafür, dass ich mich so fühle.	1	2	3	4	5
2.	Ich achte gerade darauf, wie ich mich fühle.	1	2	3	4	5
3.	Ich fühle mich außer Kontrolle.	1	2	3	4	5
4.	Es ist mir peinlich, dass ich mich so fühle.	1	2	3	4	5
5.	Ich denke gerade sehr schlecht über mich.	1	2	3	4	5
6.	Ich erkenne gerade meine Gefühle an.	1	2	3	4	5
7.	Ich habe keine Ahnung, wie ich mich gerade fühle	1	2	3	4	5
8.	Ich schäme mich dafür, dass ich mich so fühle.	1	2	3	4	5
9.	Ich habe gerade Schwierigkeiten, die Dinge zu tun, die ich genau jetzt tun müsste.	1	2	3	4	5
10.	Ich glaube, dass ich mich noch für eine lange Zeit weiter so fühlen werde.	1	2	3	4	5
11.	Mir liegt etwas an meinen jetzigen Gefühlen.	1	2	3	4	5
12.	Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich mich so fühle.	1	2	3	4	5
13.	Ich habe gerade Schwierigkeiten, mein Verhalten zu kontrollieren.	1	2	3	4	5
14.	Ich bin verwirrt darüber, wie ich mich fühle.	1	2	3	4	5
15.	Ich glaube, dass ich mich am Ende sehr niedergeschlagen fühlen werde.	1	2	3	4	5
16.	Ich nehme mir gerade Zeit herauszufinden, was ich gerade wirklich fühle.	1	2	3	4	5
17.	Meine Gefühle erlebe ich als außer Kontrolle.	1	2	3	4	5
18.	Ich bin von mir selbst genervt, weil ich mich so fühle.	1	2	3	4	5
19.	Ich glaube, dass meine Gefühle berechtigt und wichtig sind.	1	2	3	4	5
20.	Ich habe das Gefühl, schwach zu sein, weil ich mich so fühle.	1	2	3	4	5
21.	Meine Gefühle fühlen sich überwältigend an.	1	2	3	4	5

Auswertung S-DERS

Gesamtskala = SUMME (Item1-21)

Subskala Non-Acceptance = SUMME(Item8+Item4+Item1+Item5+Item12+Item20+Item18)

Subskala Modulate = SUMME(Item13+Item17+Item10+Item3+Item15+Item21+Item9)

Subskala Awareness = SUMME(Item6+Item11+Item2+Item19+Item16)

Subskala Clarity = SUMME(Item14+Item7)

Table S1*S-DERS Items by Scale*

Non-Acceptance
Ich schäme mich dafür, dass ich mich so fühle. 8
Es ist mir peinlich, dass ich mich so fühle. 4
Ich fühle mich schuldig dafür, dass ich mich so fühle. 1
Ich denke gerade sehr schlecht über mich. 5
Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich mich so fühle. 12
Ich habe das Gefühl, schwach zu sein, weil ich mich so fühle. 20
Ich bin von mir selbst genervt, weil ich mich so fühle. 18
Modulate
Ich habe gerade Schwierigkeiten, mein Verhalten zu kontrollieren. 13
Meine Gefühle erlebe ich als außer Kontrolle. 17
Ich glaube, dass ich mich noch für eine lange Zeit weiter so fühlen werde. 10
Ich fühle mich außer Kontrolle. 3
Ich glaube, dass ich mich am Ende sehr niedergeschlagen fühlen werde. 15
Meine Gefühle fühlen sich überwältigend an. 21
Ich habe gerade Schwierigkeiten, die Dinge zu tun, die ich genau jetzt tun müsste. 9
Awareness
Ich erkenne gerade meine Gefühle an. 6
Mir liegt etwas an meinen jetzigen Gefühlen. 11
Ich achte gerade darauf, wie ich mich fühle. 2
Ich glaube, dass meine Gefühle berechtigt und wichtig sind. 19
Ich nehme mir gerade Zeit herauszufinden, was ich gerade wirklich fühle. 16
Clarity
Ich bin verwirrt darüber, wie ich mich fühle. 14
Ich habe keine Ahnung, wie ich mich gerade fühle. 7

Table S2		
	Original Items (English)	German Translation
1.	I feel guilty for feeling this way.	Ich fühle mich schuldig dafür, dass ich mich so fühle.
2.	I am paying attention to how I feel.	Ich achte gerade darauf, wie ich mich fühle.
3.	I feel out of control.	Ich fühle mich außer Kontrolle.
4.	I am embarrassed for feeling this way.	Es ist mir peinlich, dass ich mich so fühle.
5.	I am feeling very bad about myself.	Ich denke gerade sehr schlecht über mich.
6.	I am acknowledging my emotions.	Ich erkenne gerade meine Gefühle an.
7.	I have no idea how I am feeling.	Ich habe keine Ahnung, wie ich mich gerade fühle
8.	I feel ashamed with myself for feeling this way.	Ich schäme mich dafür, dass ich mich so fühle.
9.	I am having difficulty doing the things I need to do right now.	Ich habe gerade Schwierigkeiten, die Dinge zu tun, die ich genau jetzt tun müsste.
10.	I believe that I will continue feeling this way for a long time.	Ich glaube, dass ich mich noch für eine lange Zeit weiter so fühlen werde.
11.	I care about what I am feeling.	Mir liegt etwas an meinen jetzigen Gefühlen.
12.	I am angry with myself for feeling this way.	Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich mich so fühle.
13.	I am having difficulty controlling my behaviors.	Ich habe gerade Schwierigkeiten, mein Verhalten zu kontrollieren.
14.	I am confused about how I feel.	Ich bin verwirrt darüber, wie ich mich fühle.
15.	I believe that I am going to end up feeling very depressed.	Ich glaube, dass ich mich am Ende sehr niedergeschlagen fühlen werde.
16.	I am taking time to figure out what I am really feeling.	Ich nehme mir gerade Zeit herauszufinden, was ich gerade wirklich fühle.
17.	My emotions feel out of control.	Meine Gefühle erlebe ich als außer Kontrolle.
18.	I am irritated with myself for feeling this way.	Ich bin von mir selbst genervt, weil ich mich so fühle.

19.	I believe that my feelings are valid and important.	Ich glaube, dass meine Gefühle berechtigt und wichtig sind.
20.	I feel like I'm a weak person for feeling this way.	Ich habe das Gefühl, schwach zu sein, weil ich mich so fühle.
21.	My emotions feel overwhelming.	Meine Gefühle fühlen sich überwältigend an.