

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

Nach:

Sicorello, M., Elsaesser, M., & Kolar, D. R. (2024, Novembre). A German version of the State Difficulties in Emotion Regulation Scale (S-DERS): Translation, Validation and Extended Factor Models. Retrieved from osf.io/preprints/psyarxiv/8mzvz

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)