**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, Novembe). 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/8mzvu

**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)