



Emotionsregulation

Konfrontation bzw. Aufsuchen unangenehmer Situationen im Schulalltag

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, indem eine Schülerin oder ein Schüler unangenehme Situationen zielgerichtet aufsucht, um negative Gefühlszustände zu regulieren, die man in solchen Situationen empfindet bzw. erwarten könnte.

Wenn Sie wissen zuverlässig möchten, inwiefern Ihre Schülerinnen und Schüler unangenehme Situationen aufsuchen, um negative Gefühlszustände zu regulieren, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich ein Problem mit einem Mitschüler bzw. einer Mitschülerin besprechen muss, dann tue ich dies gleich, um mich nicht unwohl zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Umfangreiche Aufgaben im Unterricht gehe ich direkt an, damit ich nicht in Stress gerate.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich zu Hause viel für die Schule zu tun habe, fange ich direkt an, damit ich keine Angst habe, es nicht zu schaffen.	<input type="checkbox"/>				
Um mich weniger über eine Lehrerin bzw. einen Lehrer aufzuregen, spreche ich sie unmittelbar an, wenn ich ein Problem mit ihr bzw. ihm oder mit seinem bzw. ihrem Unterricht habe.	<input type="checkbox"/>				

Vermeiden unangenehmer Situationen im Schulalltag

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, indem eine Schülerin bzw. ein Schüler unangenehme Situationen zu vermeiden und zu umgehen versucht, um negativen Gefühlszuständen, die er oder sie in diesen Situationen empfindet oder erwartet, zu verhindern und zu vermeiden.

Wenn Sie die Vermeidungstendenz Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Um nicht in Angst und Panik zu verfallen, gehe ich stressigen Situationen im Schulalltag aus dem Weg.	<input type="checkbox"/>				
Damit ich mich im Unterricht nicht blamiere und schlecht fühle, melde ich mich im Unterricht nicht.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich meide in der Schule den Kontakt zu Schülerinnen und Schülern, die ich nicht kenne, weil ich Angst habe von ihnen abgelehnt zu werden.	<input type="checkbox"/>				
Im Schulalltag meide ich Situationen, die mich verärgern.	<input type="checkbox"/>				
Im Unterricht meide ich Situationen, die mich aufregen.	<input type="checkbox"/>				
Im Schulalltag gehe ich bestimmten Mitschülerinnen und Mitschülern aus dem Weg, damit ich mich nicht traurig und enttäuscht fühle.	<input type="checkbox"/>				

Lösen von Konflikten

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin bzw. ein Schüler sich um die Lösung von Konflikten im Schulalltag bemüht, um negativen Emotionen, die sich aus einem Konflikt ergeben, entgegenzuwirken.

Wenn Sie das Konfliktlösungsverhalten Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich arbeite aktiv an der Lösung von Konflikten zwischen anderen Schülerinnen und Schülern, um mich nicht so schlecht zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Um mich weniger über Konflikte in meiner Klasse zu ärgern, suche ich aktiv nach Kompromissen.	<input type="checkbox"/>				
Um mich bei Meinungsverschiedenheiten mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin nicht zu sehr aufzuregen, arbeite ich daran, einen Mittelweg zwischen unseren Ansichten zu finden.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich an einem Streit auf dem Pausenhof beteiligt bin, versuche ich mich und die Situation zu beruhigen, indem ich mit meinem Gegenüber eine Lösung für unseren Streit ausmache.	<input type="checkbox"/>				
Um mich in Konfliktsituationen in der Schule weniger schlecht zu fühlen, bemühe ich mich darum, diesen Konflikt zu klären.	<input type="checkbox"/>				
Wenn wir als Klasse ein Problem mit einer unserer Lehrerinnen oder einem unserer Lehrer haben, arbeite ich aktiv daran mit, eine Lösung für dieses Problem zu finden, damit mich weniger belastet fühle.	<input type="checkbox"/>				



Konfliktvermeidung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin bzw. ein Schüler versucht, Konflikten aus dem Weg zu gehen, anstatt sie zu lösen, indem z.B. Gesprächsthemen auf andere Inhalte gelenkt werden.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, wie sehr Ihre Schülerinnen und Schüler Konflikte vermeiden, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Um mich in einem Streitgespräch mit einer Mitschülerin bzw. einem Mitschüler weniger ängstlich zu fühlen, lenke ich das Gespräch auf ein anderes Thema.	<input type="checkbox"/>				
Wenn es einem Gespräch mit meiner Lehrerin oder meinem Lehrer zu Meinungsverschiedenheiten zwischen uns beiden kommt, wechsele ich den Inhalt unseres Gesprächs zu einem weniger strittigen Thema, damit ich mich nicht so unwohl fühle.	<input type="checkbox"/>				
In kontroversen Unterrichtsgesprächen lenke ich das Thema auf etwas anderes, um mich nicht so unsicher zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Damit ich mich in einem hitzigen Gespräch mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin weniger aufrege, wechsele ich das Thema.	<input type="checkbox"/>				
Strittige Gespräche in der Pause lenke ich auf neutrale Themen, damit ich mich nicht so ärgere.	<input type="checkbox"/>				

Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich eine Schülerin oder ein Schüler in einer emotionsauslösenden Situation auf weniger negativen Aspekte oder auf andere Dinge konzentriert, die außerhalb dieser Situation liegen.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchte, inwieweit Ihre Schülerinnen und Schüler in einer negativen emotionsauslösenden Situation Ihren Aufmerksamkeitsfokus verschieben, wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Um weniger enttäuscht zu sein, konzentriere ich mich in einer Situation, in der ich von einem Mitschüler bzw. einer Mitschülerin verletzt werde, auf das Positive dieser Situation.	<input type="checkbox"/>				
Um mich während eines unangenehmes Gespräches mit einer Lehrerin oder einem Lehrer weniger schlecht zu fühlen, konzentriere ich mich darauf, was sie oder er einigermaßen Angenehmes sagt.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
In stressigen Unterrichtssituationen konzentriere ich mich auf das Positive, um mir weniger Sorgen zu machen.	<input type="checkbox"/>				
Um mich bei einem Streit mit einer Schulfreundin bzw. einem Schulfreund weniger ängstlich zu fühlen, konzentriere ich mich auf die positiven Dinge, die er oder sie zu mir sagt bzw. schon einmal gesagt hat.	<input type="checkbox"/>				

gedankliche Ablenkung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler seine oder ihre Aufmerksamkeit in einer negativen Situation auf neutrale oder nicht-negative Aspekte in der Situation oder auf Aspekte außerhalb der Situation lenkt.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwieweit sich Ihre Schülerinnen und Schüler gedanklich von einer negativen Situation ablenken, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Um mir bei einer stressigen Vorbereitung auf eine anstehende Arbeit weniger Sorgen zu machen, lenke ich mich mit anderen spaßvolleren Dingen ab.	<input type="checkbox"/>				
Unangenehme Situationen im Schulalltag verlasse ich lieber, damit ich mich besser fühle.	<input type="checkbox"/>				
Um mich über eine Lehrerin oder einem Lehrer weniger aufzuregen, versuche ich in meiner Freizeit nicht an ihn oder sie zu denken.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich beim Lernen zu Hause etwas nicht verstehe, beschäftige ich mich lieber mit etwas anderem, was mir mehr Freude bereitet.	<input type="checkbox"/>				
Bei anstrengenden Unterrichtsgesprächen denke ich lieber an etwas anderes als an den Inhalt dieser Gespräche, damit ich mich weniger gestresst fühle.	<input type="checkbox"/>				

Rumination

Diese Skala erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler über seine emotionale Situation nachdenkt und grübelt, ohne dabei zu einer Lösung zu gelangen.

Wenn Sie Rumination zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Bestimmte Dinge gehen mir oft wiederholt durch den Kopf.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich ein Problem habe, zerbreche ich mir lange den Kopf darüber.	<input type="checkbox"/>				
Im Laufe eines Tages kommen mir bestimmte Gedanken immer wieder in den Sinn.	<input type="checkbox"/>				
Über gewisse Dinge kann ich einfach nicht aufhören nachzudenken.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich an eine bevorstehendes Treffen mit einer anderen Person denke, dann stelle ich mir gedanklich alle möglichen Szenarien und Gesprächsverläufe vor.	<input type="checkbox"/>				
Ich tendiere dazu, mir vergangene Ereignisse so vorzustellen, wie ich sie gerne gehabt hätte.	<input type="checkbox"/>				
Ich ertappe mich oft dabei, wie ich über Dinge nachdenke, die ich gerne getan hätte.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich das Gefühl habe, eine Begegnung mit einer anderen Person sei schlecht verlaufen, dann neige ich dazu, mir vorzustellen, wie ich mich in dieser Begegnung anders hätte verhalten können.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich versuche, ein schwieriges Problem zu lösen, bemerke ich, wie ich immer wieder an den Anfang zurückkehre, ohne jemals eine Lösung zu finden.	<input type="checkbox"/>				
Unerwünschte Gedanken kann ich nicht einfach links liegen lassen.	<input type="checkbox"/>				
Selbst wenn ich mehrere Stunden über ein Problem nachdenke, habe ich Schwierigkeiten, es vollständig zu verstehen.	<input type="checkbox"/>				
Es ist sehr schwierig für mich, für gewisse Probleme eine klare Lösung zu finden, egal wie lange ich darüber nachdenke.	<input type="checkbox"/>				
Manchmal ertappe ich mich dabei, wie ich mehrere Stunden einfach nur dagesessen und über etwas nachgedacht habe.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich ein aufregendes Ereignis vor mir habe, stören mich diesbezügliche Gedanken bei meiner gegenwärtigen Arbeit.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ein wichtiges Ereignis bevorsteht, kann ich nicht aufhören, darüber nachzudenken.	<input type="checkbox"/>				

emotionale Klarheit

Dieser Baustein erfasst die Fähigkeit von Schülerinnen und Schülern eigene Gefühle und Emotionen genau zu erkennen und deren Ursachen verstehen zu können.

Wenn Sie die emotionale Klarheit Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen wollen, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich weiß, was meine Gefühle bedeuten.	<input type="checkbox"/>				
Mir ist bewusst, warum ich mich so fühle, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>				
Ich verstehe meine emotionalen Reaktionen.	<input type="checkbox"/>				
Ich bin mir über meine Gefühle im Klaren.	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß immer, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>				
Es fällt mir leicht, meine Gefühle zu verstehen.	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß zu jeder Zeit genau, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>				
Mir ist jederzeit klar, was ich gerade fühle.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann klar benennen, welches Gefühl ich gerade empfinde.	<input type="checkbox"/>				



emotionale Aufmerksamkeit

Dieser Baustein erfasst die Fähigkeiten die eigenen Emotionen und Gefühle bewusst und ohne Urteil wahrnehmen und akzeptieren zu können.

Wenn Sie die emotionale Aufmerksamkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich schenke meinen Gefühlen Aufmerksamkeit.	<input type="checkbox"/>				
Das was ich fühle, nehme ich ganz ohne Wertung wahr.	<input type="checkbox"/>				
Ich achtete auf meine Gefühle.	<input type="checkbox"/>				
Ich achte darauf, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>				
Es ist mir wichtig zu wissen, was ich fühle.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mich mal schlecht fühle, schenke ich auch diesem Gefühle Beachtung und akzeptiere es.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mich mal Angst habe glaube ich, dass auch ein solches Gefühl gerechtfertigt und wichtig ist.	<input type="checkbox"/>				

Abwägen von Vorteilen

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Person in einer unangenehmen Situation die Vorzüge und Vorteile sucht und erkennen will.

Wenn Sie das zuverlässig erfassen wollen, inwieweit Ihre Schülerinnen und Schüler zur Regulation Ihrer Gefühle und Emotionen Vorurteile abwägen, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn die Dinge im Unterricht nicht so laufen wie geplant, überlege ich, welche Vorteile sich daraus ergeben könnten, um mich weniger gestresst zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Um mir weniger Sorgen zu machen, wenn ich einen Fehler im Unterricht mache, sage ich mir, dass dieser Fehler auch eine Chance zu Wachsen ist.	<input type="checkbox"/>				
Um mich während einer stressigen Situation im Unterricht weniger schlecht zu fühlen, denke ich über die guten Dinge nach, die sich durch diese Situation ergeben könnten.	<input type="checkbox"/>				
Um mich weniger aufzuregen, wenn die Dinge im Unterricht nicht so laufen wie ich will, denke ich daran, dass dies eine Lernmöglichkeit ist.	<input type="checkbox"/>				
Wenn etwas im Unterricht nicht klappt, versuche ich mich zu beruhigen, indem ich aktiv über die positiven Aspekte nachdenke.	<input type="checkbox"/>				
Wenn im Unterricht etwas Aufwühlendes passiert, denke ich über mögliche positive Aspekte der Situation nach, um mich zu beruhigen.	<input type="checkbox"/>				

Verringern der Wichtigkeit

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler in einer emotionalen Situation eigene Ziele, Interessen und Motive infrage stellt, damit sie weniger wichtig erscheinen.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwieweit Ihre Schülerinnen und Schüler in einer emotionalen Situation die Wichtigkeit eigener Ziele, Interessen und Motive verringern, dann wählen Sie bitte alle der folgenden Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Falls im Unterricht etwas nicht so klappt, wie ich es mir gewünscht habe, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, um mich weniger schlecht zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn im Unterricht etwas nicht so läuft, wie geplant, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, damit ich weniger besorgt bin.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich im Unterricht ein Ziel verfolge und dabei unter Stress gerate, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, um mich weniger ängstlich zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				

Neu- bzw. Umbewertung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler eine emotionale Situationen gedanklich so umdeutet, dass sich deren emotionale Bedeutung verändert.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwieweit Ihre Schülerinnen und Schüler emotionale Situationen kognitiv neu- bzw. umbewerten können, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich mich besser fühlen möchte (z.B. mehr Freude oder Heiterkeit empfinden will), ändere ich einfach, woran ich denke.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mich nicht so schlecht fühlen möchte (z.B. weniger traurig oder ärgerlich), dann ändere ich einfach, woran ich denke.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.	<input type="checkbox"/>				
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke, dass man auch etwas aus der negativen Gefühlssituation lernen kann.	<input type="checkbox"/>				
Selbst aus negativen Situationen kann man gestärkt hervorgehen.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke, dass auch negative Situationen etwas Gutes haben.	<input type="checkbox"/>				
Wenn es mir mal nicht so gut geht, suche ich nach den positiven Seiten.	<input type="checkbox"/>				
Wenn mir etwas Schlimmes passiert ist, denke ich lieber an schönere Dinge als an das, was mir gerade passiert.	<input type="checkbox"/>				
Wenn mir etwas Schlimmes widerfährt, denke ich lieber an angenehme Dinge, die nichts damit zu tun haben.	<input type="checkbox"/>				
Wenn mir etwas Schlimmes passiert, denke an etwas Schönes anstatt an das, was passiert.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich lieber an angenehme Erfahrungen.	<input type="checkbox"/>				



Akzeptanz

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler, Emotionen und Gefühle wahrnimmt und anerkennt, ihnen Aufmerksamkeit schenkt und sich diese Gefühle und Emotionen eingesteht.

Wenn Sie die Akzeptanzfähigkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich kann zu meinen Gefühlen stehen.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe gelernt mit meinen Gefühlen zu leben.	<input type="checkbox"/>				
Mir fällt es leicht, zuzulassen, dass ich traurig bin.	<input type="checkbox"/>				
Für mich ist es nicht Schlimmes, Angst zu haben.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann auch Enttäuschung zulassen.	<input type="checkbox"/>				
Für mich ist es OK, auch ab und zu mal negative Gefühle zu empfinden.	<input type="checkbox"/>				
Für mich ist es in Ordnung, wenn andere sehen, dass ich ärgerlich bin.	<input type="checkbox"/>				

Relativieren

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler die Bedeutung oder den Ernst einer Situation, eines Problems oder eines Ereignisses herunterspielt.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwiefern Ihre Schülerinnen und Schüler die Bedeutung und den Ernst einer Situation, eines Problems oder eines Ereignisses relativieren, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
---	------------------	-------------------	-------------	--------------	---------------------------



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
In schlimmen Situationen denke ich: Das hätte alles noch viel schlimmer kommen können.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich: Andere Menschen machen viel schlimmere Erfahrungen als ich gerade.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich: Im Vergleich zu anderen Situationen ist das doch gar nicht so schlimm.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich: Es gibt Schlimmeres im Leben.	<input type="checkbox"/>				

Katastrophisierung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Person dazu neigt, negative Aspekte einer Situation und daraus folgende negative Konsequenzen in übertriebenem Maße wahrzunehmen.

Wenn Sie zuverlässig wissen wollen, inwieweit ihre Schülerinnen und Schüler zu Katastrophisierungen neigen, wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Das, was ich gerade erlebe, ist viel schlimmer als das, was andere erlebt haben.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Wie schrecklich das eigentlich ist, was ich gerade erlebe.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Das, was ich gerade erlebe, ist das Schlimmste, was einem passieren kann.	<input type="checkbox"/>				
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Wie fürchterlich ist diese Situation bloß.	<input type="checkbox"/>				

Unterstützung bei der Emotionsverarbeitung durch andere

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder Schüler seine bzw. ihre Gefühle ausdrückt, indem er oder sie mit anderen über eine emotionale Situationen und die darin ausgelösten Gefühle spricht.

Wenn Sie zuverlässig wissen wollen, inwiefern sich Ihre Schülerinnen und Schüler bei der Emotionsverarbeitung Unterstützung durch andere suchen, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen sämtliche Aussagen aus.



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich spreche mit meinen Schulfreundinnen und -freunden darüber, was mich nervös macht, um mich weniger ängstlich zu fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mich im Unterricht gestresst fühle, bitte ich meine Mitschülerinnen und Mitschüler um Hilfe.	<input type="checkbox"/>				
Um mich weniger schlecht zu fühlen, teile ich meinen Freundinnen und Freunden mit, wie es mir geht.	<input type="checkbox"/>				

expressive Unterdrückung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler ihren oder seinen Emotionsausdruck unterdrückt, um ihre/seine Gefühle zu regulieren.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchte, inwiefern Ihre Schülerinnen und Schüler Ihren Emotionsausdruck unterdrücken, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Im Unterricht zeige ich anderen nicht, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>				
Damit ich mich weniger aufrege, sage ich meinen Mitschülerinnen und Mitschülern nicht, wie ich mich genau fühle.	<input type="checkbox"/>				
In stressigen Gesprächen mit einer Lehrerin oder einem Lehrer unterdrücke ich meinen Gefühlsausdruck, um ruhig zu bleiben.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meine Gefühle gut verbergen.	<input type="checkbox"/>				
Anderer Menschen merken gar nicht, wenn ich z.B. ärgerlich oder aufgebracht bin.	<input type="checkbox"/>				
Anderer Leute können normalerweise nicht erkennen, wenn ich traurig bin.	<input type="checkbox"/>				
Anderer Leute können gewöhnlich nicht einschätzen, wie ich mich gerade fühle.	<input type="checkbox"/>				
Anderer Leute können in der Regel nicht erkennen, wenn ich Angst habe.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich kann meinen Ärger gut verbergen.	<input type="checkbox"/>				
Ich unterdrücke starke Gefühle häufig.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann Gefühle leicht vortäuschen.	<input type="checkbox"/>				
Ich behalte meine Gefühle für mich.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich positive Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie nicht nach außen zu zeigen.	<input type="checkbox"/>				
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie anderen nicht zeige.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich negative Gefühle empfinde, Sorge ich dafür, dass ich sie niemanden zeige.	<input type="checkbox"/>				

Impulskontrollprobleme

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler impulsiv, d.h. ohne Rücksicht auf Verluste und Konsequenzen auf eine Emotion reagiert.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchte, wie impulsiv Ihre Schülerinnen und Schüler sind, dann wählen sie bitte aus den folgenden Aussagen drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich erlebe meine Gefühle als überwältigend.	<input type="checkbox"/>				
Bei negativen Gefühlen gerate ich schnell außer Kontrolle.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mich mal schlecht fühle, bin ich außer mir.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich negative Gefühle verspüre, fällt es mir schwer die Kontrolle über mein Verhalten zu behalten.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn es mir mal schlecht geht, habe ich Schwierigkeiten, mich zusammenzureißen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich negative Gefühle habe, fahre ich auch mal aus der Haut.	<input type="checkbox"/>				