Unterstützung bei der Emotionsverarbeitung durch andere

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

expressive Unterdrückung

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

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Ich unterdrücke starke Gefühle häufig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Gefühle leicht vortäuschen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich behalte meine Gefühle für mich.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich positive Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie nicht nach außen zu zeigen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie anderen nicht zeige.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich negative Gefühle empfinde, sorge ich dafür, dass ich sie niemanden zeige.	☐	☐	☐	☐	☐

Impulskontrollprobleme

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Ich erlebe meine Gefühle als überwältigend.	☐	☐	☐	☐	☐
Bei negativen Gefühlen gerate ich schnell außer Kontrolle.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich mal schlecht fühle, bin ich außer mir.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich negative Gefühle verspüre, fällt es mir schwer die Kontrolle über mein Verhalten zu behalten.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn es mir mal schlecht geht, habe ich Schwierigkeiten, mich zusammenzureißen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich negative Gefühle habe, fahre ich auch mal aus der Haut.	☐	☐	☐	☐	☐