emotionale Klarheit

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

emotionale Aufmerksamkeit

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Ich schenke meinen Gefühlen Aufmerksamkeit.	☐	☐	☐	☐	☐
Das was ich fühle, nehme ich ganz ohne Wertung wahr.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich achtete auf meine Gefühle.	☐	☐	☐	☐	☐

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Ich achte darauf, wie ich mich fühle.	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist mir wichtig zu wissen, was ich fühle.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich mal schlecht fühle, schenke ich auch diesem Gefühle Beachtung und akzeptiere es.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich mal Angst habe glaube ich, dass auch ein solches Gefühl gerechtfertigt und wichtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐

Abwägen von Vorteilen

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Wenn die Dinge im Unterricht nicht so laufen wie geplant, überlege ich, welche Vorteile sich daraus ergeben könnten, um mich weniger gestresst zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐
Um mich weniger aufzuregen, wenn die Dinge im Unterricht nicht so laufen wie ich will, denke ich daran, dass dies eine Lernmöglichkeit ist.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn etwas im Unterricht nicht klappt, versuche ich mich zu beruhigen, indem ich aktiv über die positiven Aspekte nachdenke.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn im Unterricht etwas Aufwühlendes passiert, denke ich über mögliche positive Aspekte der Situation nach, um mich zu beruhigen.	☐	☐	☐	☐	☐

Verringern der Wichtigkeit

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
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.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn im Unterricht etwas nicht so läuft, wie geplant, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, damit ich weniger besorgt bin.	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐

Neu- bzw. Umbewertung

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Wenn ich mich besser fühlen möchte (z.B. mehr Freude oder Heiterkeit empfinden will), ändere ich einfach, woran ich denke.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich nicht so schlecht fühlen möchte (z.B. weniger traurig oder ärgerlich), dann ändere ich einfach, woran ich denke.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke, dass man auch etwas aus der negativen Gefühlssituation lernen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Selbst aus negativen Situationen kann man gestärkt hervorgehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke, dass auch negative Situationen etwas Gutes haben.	☐	☐	☐	☐	☐

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Wenn es mir mal nicht so gut geht, suche ich nach den positiven Seiten.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn mir etwas Schlimmes passiert ist, denke ich lieber an schönere Dinge als an das, was mir gerade passiert.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn mir etwas Schlimmes widerfährt, denke ich lieber an angenehme Dinge, die nichts damit zu tun haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn mir etwas Schlimmes passiert, denke an etwas Schönes anstatt an das, was passiert.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich lieber an angenehme Erfahrungen.	☐	☐	☐	☐	☐

Akzeptanz

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Ich kann zu meinen Gefühlen stehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe gelernt mit meinen Gefühlen zu leben.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir fällt es leicht, zuzulassen, dass ich traurig bin.	☐	☐	☐	☐	☐
Für mich ist es nicht Schlimmes, Angst zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann auch Enttäuschung zulassen.	☐	☐	☐	☐	☐
Für mich ist es OK, auch ab und zu mal negative Gefühle zu empfinden.	☐	☐	☐	☐	☐

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
Für mich ist es in Ordnung, wenn andere sehen, dass ich ärgerlich bin.	☐	☐	☐	☐	☐

Relativieren

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
In schlimmen Situationen denke ich: Das hätte alles noch viel schlimmer kommen können.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich: Andere Menschen machen viel schlimmere Erfahrungen als ich gerade.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich: Im Vergleich zu anderen Situationen ist das doch gar nicht so schlimm.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich: Es gibt Schlimmeres im Leben.	☐	☐	☐	☐	☐

Katastrophisierung

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur-teilen
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Das, was ich gerade erlebe, ist viel schlimmer als das, was andere erlebt haben.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Wie schrecklich das eigentlich ist, was ich gerade erlebe.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Das, was ich gerade erlebe, ist das Schlimmste, was einem passieren kann.	☐	☐	☐	☐	☐
In schlimmen Situationen denke ich sofort: Wie fürchterlich ist diese Situation bloß.	☐	☐	☐	☐	☐