Emotionsregulation

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich in der Schule etwas nicht richtig gemacht habe, ärgere ich mich längere Zeit über mich selbst.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich in einem Fach eine schlechte Note bekomme, dauert es sehr lange, bis ich mich wieder aufs Lernen konzentrieren kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn mir in der Schule etwas nicht gelingt, habe ich das Gefühl, einfach nicht zurecht zu kommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich bei der Vorbereitung für eine Klassenarbeit etwas nicht verstehe, fühle ich mich verzweifelt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich werde schnell traurig, wenn ich etwas Erhofftes (bspw. eine bestimmte Note) nicht erreiche.	☐	☐	☐	☐	☐
Auch kleine alltägliche Missgeschicke in der Schule können mich ganz schön frustrieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich wütend bin, bin ich in der Lage, meine Gedanken zu ändern, die meine Wut verursachen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin in der Lage, meine Denkweise zu ändern, um mich über etwas glücklicher zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich traurig und unglücklich fühle, kann ich meine Gedanken über das, was mich traurig und unglücklich macht, ändern, um mich besser zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich glücklicher fühlen möchte, kann ich meine Gedanken so verändern, so dass ich mich auch besser fühle.	☐	☐	☐	☐	☐

emotionale Bewusstheit

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich mich über etwas aufrege, kann ich genau beschreiben und sagen, welche Emotion ich empfinde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann erklären, warum ich mich in bestimmten Situationen so fühle, wie ich mich fühle.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir fällt es leicht, auszusprechen, wie ich mich in einer bestimmten Situation fühle.	☐	☐	☐	☐	☐

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu	kann ich nicht beurteilen
Wenn mir in einer Situation etwas unangenehm ist, bin ich mir auch meiner Gefühle bewusst.	☐	☐	☐	☐	☐