

EMO-Check	(Code-) Name: _____	Alter: _____
Version-L-S 1/2008	Beruf: _____	Geschlecht: _____

Liebe(r) Teilnehmer(in),

im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen zu Ihrem emotionalen Befinden in der letzten Woche und Ihrem Umgang mit diesen. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

1. Gefühle & Stimmungen: In der letzten Woche fühlte ich mich ...

		überhaupt nicht	ein wenig	mittel- mäßig	ziemlich	sehr			überhaupt nicht	ein wenig	mittel- mäßig	ziemlich	sehr
1.)	mutig:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	26.)	traurig:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.)	wertlos:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	27.)	enttäuscht:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
3.)	dankbar:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	28.)	zuversichtlich:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
4.)	aktiv:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	29.)	geborgen:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
5.)	interessiert:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	30.)	beunruhigt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
6.)	freudig erregt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	31.)	niedergeschlagen:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
7.)	stark:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	32.)	betrübt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.)	inspiriert:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	33.)	angespannt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
9.)	stolz:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	34.)	gestresst:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
10.)	begeistert:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	35.)	hoffnungslos:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
11.)	wach:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	36.)	optimistisch:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
12.)	entschlossen:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	37.)	besorgt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
13.)	aufmerksam:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	38.)	angeekelt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
14.)	bekümmert:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	39.)	gedemütigt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
15.)	verärgert:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	40.)	wertvoll:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
16.)	schuldig:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	41.)	gelassen:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
17.)	erschrocken:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	42.)	zufrieden:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
18.)	feindselig:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	43.)	wohl:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
19.)	gereizt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	44.)	eifersüchtig:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
20.)	beschämt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	45.)	verliebt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
21.)	nervös:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	46.)	friedlich:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
22.)	durcheinander:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	47.)	ruhig:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
23.)	ängstlich:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	48.)	neidisch:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
24.)	sicher:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	49.)	glücklich:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
25.)	peinlich berührt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	50.)	entspannt:	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄

Selbsteinschätzung

2. Umgang mit Gefühlen: <i>In der letzten Woche ...</i>		überhaupt nicht	selten	manchmal	oft	fast immer
1.)	... achtete ich auf meine Gefühle.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.)	... konnte ich positivere Gefühle gezielt herbei führen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.)	... verstand ich meine emotionalen Reaktionen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.)	... fühlte ich mich auch intensiven, negativen Gefühlen gewachsen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.)	... konnte ich auch negative Gefühle annehmen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.)	... hätte ich klar benennen können, wie ich mich gerade fühle.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.)	... hatte ich eine gute körperliche Wahrnehmung meiner Gefühle.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.)	... machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich mich dabei unwohl oder ängstlich fühlte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.)	... versuchte ich, mir in belastenden Situationen selbst Mut zu machen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.)	... konnte ich meine negativen Gefühle beeinflussen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.)	... wusste ich, was meine Gefühle bedeuten.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.)	... schenkte ich meinen Gefühlen Aufmerksamkeit.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
13.)	... war mir klar, was ich gerade fühlte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
14.)	... merkte ich gut, wenn mein Körper auf emotional bedeutende Situationen besonders reagierte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
15.)	... versuchte ich, mich in belastenden Situationen selbst aufzumuntern.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
16.)	... konnte ich trotz negativer Gefühle das machen, was ich mir vorgenommen hatte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
17.)	... konnte ich zu meinen Gefühlen stehen.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
18.)	... war ich mir sicher, auch intensive, unangenehme Gefühle aushalten zu können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
19.)	... setzte ich mich mit meinen Gefühlen auseinander.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
20.)	... war mir bewusst, warum ich mich so fühlte, wie ich mich fühlte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
21.)	... war mir klar, dass ich meine Gefühle beeinflussen kann.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
22.)	... konnte ich wichtige Ziele verfolgen, auch wenn ich mich dabei manchmal unwohl oder unsicher fühlte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
23.)	... akzeptierte ich meine Gefühle.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
24.)	... waren meine körperlichen Reaktionen ein gutes Signal dafür, wie ich mich fühlte.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
25.)	... wusste ich gut, wie es mir gerade geht.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
26.)	... fühlte ich mich stark genug, auch belastende Gefühle aushalten zu können.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
27.)	... stand ich mir in belastenden Situationen selbst zur Seite.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

Vielen Dank !