

## SEK-ES Teil 1

Liebe(r) Teilnehmer(in), im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen zu Ihrem emotionalen Befinden in der letzten Woche. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

### Teil 1a

In der letzten Woche fühlte ich mich ...		überhaupt nicht	ein wenig	mittel- mäßig	ziemlich	sehr
1)	mutig:					
2)	wertlos:					
3)	dankbar:					
4)	aktiv:					
5)	interessiert:					
6)	freudig erregt:					
7)	stark:					
8)	inspiriert:					
9)	stolz:					
10)	begeistert:					
11)	wach:					
12)	entschlossen:					
13)	aufmerksam:					

### Teil 1b

In der letzten Woche fühlte ich mich ...		überhaupt nicht	ein wenig	mittel- mäßig	ziemlich	sehr
14)	bekümmert:					
15)	verärgert:					

16)	schuldig					
17)	verängstigt:					
18)	feindselig:					
19)	gereizt:					
20)	beschämt:					
21)	nervös:					
22)	durcheinander:					
23)	ängstlich:					
24)	sicher:					
25)	peinlich berührt:					
26)	traurig:					
27)	enttäuscht:					

### Teil 1c

In der letzten Woche fühlte ich mich ...		überhaupt nicht	ein wenig	mittel- mäßig	ziemlich	sehr
28)	zuversichtlich:					
29)	geborgen:					
30)	beunruhigt:					
31)	niedergeschlagen:					
32)	betrübt:					
33)	angespannt:					
34)	gestresst:					
35)	hoffnungslos:					
36)	optimistisch:					

37) besorgt:					
38) angeekelt:					
39) gedemütigt:					
40) wertvoll:					
41) gelassen:					

### Teil 1d

In der letzten Woche fühlte ich mich ...	überhaupt nicht	ein wenig	mittel- mäßig	ziemlich	sehr
42) zufrieden:					
43) wohl:					
44) eifersüchtig:					
45) verliebt:					
46) friedlich:					
47) ruhig:					
48) neidisch:					
49) glücklich:					
50) entspannt:					
51) geliebt:					
52) verstanden:					
53) angenommen:					
54) hilflos					
55) erschrocken					

## SEK Teil 2

Liebe(r) Teilnehmer(in) im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen zu Ihrem Umgang mit problematischen Gefühlen in der letzten Woche. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

### Umgang mit Gefühlen 1

In der letzten Woche ...		überhaupt nicht	selten	manchmal	oft	(fast) immer
1)	achtete ich auf meine Gefühle.					
2)	konnte ich positivere Gefühle gezielt herbeiführen.					
3)	verstand ich meine emotionalen Reaktionen.					
4)	fühlte ich mich auch intensiven, negativen Gefühlen gewachsen.					
5)	konnte ich auch negative Gefühle annehmen.					
6)	hätte ich klar benennen können, wie ich mich gerade fühle.					
7)	hatte ich eine gute körperliche Wahrnehmung meiner Gefühle.					
8)	machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich mich dabei unwohl oder ängstlich fühlte.					
9)	versuchte ich, mir in belastenden Situationen selber Mut zu machen.					
10)	konnte ich meine negativen Gefühle beeinflussen.					
11)	wusste ich, was meine Gefühle bedeuten.					
12)	schenkte ich meinen Gefühlen Aufmerksamkeit.					
13)	war mir klar, was ich gerade fühlte.					

## Umgang mit Gefühlen 2

In der letzten Woche ...		überhaupt nicht	selten	manchmal	oft	(fast) immer
14)	merkte ich gut, wenn mein Körper auf emotional bedeutende Situationen besonders reagierte.					
15)	versuchte ich mich in belastenden Situationen selber aufzumuntern.					
16)	konnte ich trotz negativer Gefühle das machen, was ich mir vorgenommen hatte.					
17)	konnte ich zu meinen Gefühlen stehen.					
18)	war ich mir sicher, auch intensive, unangenehme Gefühle aushalten zu können.					
19)	setzte ich mich mit meinen Gefühlen auseinander.					
20)	war mir bewusst, warum ich mich so fühlte, wie ich mich fühlte.					
21)	war mir klar, dass ich meine Gefühle beeinflussen kann.					
22)	konnte ich wichtige Ziele verfolgen, auch wenn ich mich dabei manchmal unwohl oder unsicher fühlte.					
23)	akzeptierte ich meine Gefühle.					
24)	waren meine körperlichen Reaktionen ein gutes Signal dafür, wie ich mich fühlte.					
25)	wusste ich gut, wie es mir gerade geht.					
26)	fühlte ich mich stark genug, auch belastende Gefühle aushalten zu können.					
27)	stand ich mir in belastenden Situationen selbst zur Seite.					