

HANNOVER - SELBSTREGULATIONS - INVENTAR (V35-1)

Bitte geben Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten 4 Wochen auf Sie zutrafen:

	nie	selten	manchmal	oft	sehr oft	immer
1. Ich verliere zu schnell die Geduld	1	2	3	4	5	6
2. Ich verstehe meine Gefühle selber nicht	1	2	3	4	5	6
3. Beziehungen werden immer wieder so eng, dass ich sie abbrechen muss	1	2	3	4	5	6
4. Ich komme mir unwirklich vor	1	2	3	4	5	6
5. Meine Gefühle bringen mich ganz durcheinander	1	2	3	4	5	6
6. Ich bin ungeduldig	1	2	3	4	5	6
7. Wenn mir etwas misslingt, zweifle ich sofort an meiner ganzen Person	1	2	3	4	5	6
8. In Beziehungen erlebe ich ein ständiges Hin und Her	1	2	3	4	5	6
9. Ich rege mich schnell über andere auf	1	2	3	4	5	6
10. Ich fühle mich nutzlos	1	2	3	4	5	6
11. Die Nähe anderer Menschen kann ich nur schwer ertragen	1	2	3	4	5	6
12. Ich halte nicht viel von mir	1	2	3	4	5	6
13. In mir spüre ich nur Spannung und weiß gar nicht, wohin damit	1	2	3	4	5	6
14. Ich frage mich, warum mich manche Menschen zu mögen scheinen	1	2	3	4	5	6
15. Ich kann vor Wut nicht richtig denken	1	2	3	4	5	6
16. Lob kann ich ganz schwer annehmen	1	2	3	4	5	6
17. Ich bin von anderen Menschen so enttäuscht, dass ich am liebsten alleine bin	1	2	3	4	5	6
18. Ich tue aus Wut etwas, was ich hinterher bereue	1	2	3	4	5	6
19. Meine Stimmungen wechseln sehr schnell	1	2	3	4	5	6
20. Wenn ich mich mit anderen vergleiche schneide ich schlecht ab	1	2	3	4	5	6
21. Ich habe viele gefühlsmäßige Höhen und Tiefen	1	2	3	4	5	6
22. Auch mir nahestehenden Menschen kann ich nur schwer vertrauen	1	2	3	4	5	6
23. Wenn ich nicht das bekommen, was ich möchte, könnte ich vor Wut platzen	1	2	3	4	5	6
24. Ich bin unsicher, ob ich wirklich da bin	1	2	3	4	5	6
25. Ich kann mich nicht beruhigen, obwohl ich mir das wünsche	1	2	3	4	5	6
26. Ich bin unsicher, ob meine Umgebung wirklich so ist, wie sie scheint	1	2	3	4	5	6
27. Ich erlebe starke Schwankungen in meinen Gefühlen der Abneigung oder Zuneigung zu nahestehenden Menschen	1	2	3	4	5	6
28. Ich verliere den Bezug zur Wirklichkeit	1	2	3	4	5	6
29. Ich habe das Gefühl, neben mir zu stehen	1	2	3	4	5	6
30. Meine Gefühle geraten mir außer Kontrolle	1	2	3	4	5	6
31. Meine Umgebung kommt mir unwirklich vor	1	2	3	4	5	6
32. Ich kann nur schlecht warten	1	2	3	4	5	6
33. Ich lehne Menschen ab, die ich eigentlich mag	1	2	3	4	5	6
34. Es fällt mir schwer, Realität und Phantasie zu unterscheiden	1	2	3	4	5	6
35. Ich zweifle daran, dass ich eine Aufgabe schaffe	1	2	3	4	5	6