

## Wie ich typischerweise mit mir selbst in schwierigen Zeiten umgehe

Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch, bevor Sie antworten. Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie oft Sie sich in der beschriebenen Art und Weise verhalten:

	<i>sehr selten</i>	<i>selten</i>	<i>gelegentlich</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
1. Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.	①	②	③	④	⑤
2. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.	①	②	③	④	⑤
3. Wenn die Dinge bei mir schlecht laufen, sehe ich diese Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder einmal durchlebt.	①	②	③	④	⑤
4. Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen.	①	②	③	④	⑤
5. Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht.	①	②	③	④	⑤
6. Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt.	①	②	③	④	⑤
7. Wenn ich völlig am Ende bin, rufe ich mir in Erinnerung, dass es vielen anderen Menschen auf der Welt genauso geht.	①	②	③	④	⑤
8. In wirklich schwierigen Zeiten neige ich dazu, streng mit mir selbst zu sein.	①	②	③	④	⑤
9. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.	①	②	③	④	⑤
10. Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben.	①	②	③	④	⑤
11. Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.	①	②	③	④	⑤
12. Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche.	①	②	③	④	⑤
13. Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	①	②	③	④	⑤
	<i>sehr selten</i>	<i>selten</i>	<i>gelegentlich</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>

	<i>sehr selten</i>	<i>selten</i>	<i>gelegentlich</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
14. Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen.	①	②	③	④	⑤
15. Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.	①	②	③	④	⑤
16. Wenn ich Eigenschaften bei mir feststelle, die ich nicht mag, dann deprimiert mich das.	①	②	③	④	⑤
17. Wenn ich bei etwas scheitere, das mir wichtig ist, versuche ich die Dinge nüchtern zu betrachten.	①	②	③	④	⑤
18. Wenn ich wirklich zu kämpfen habe, neige ich zur Ansicht, dass andere es sicherlich einfacher haben.	①	②	③	④	⑤
19. Ich gehe freundlich mit mir um, wenn ich Kummer und Leid erfahre.	①	②	③	④	⑤
20. Wenn mich etwas aufregt, werde ich von meinen Gefühlen förmlich mitgerissen.	①	②	③	④	⑤
21. Wenn ich Leid erfahre, kann ich mir gegenüber ein wenig kaltherzig sein.	①	②	③	④	⑤
22. Wenn es mir schlecht geht, versuche ich meinen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit zu begegnen.	①	②	③	④	⑤
23. Ich akzeptiere meine Fehler und Schwächen.	①	②	③	④	⑤
24. Wenn etwas Unangenehmes passiert, neige ich dazu, den Vorfall völlig zu übertreiben.	①	②	③	④	⑤
25. Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage.	①	②	③	④	⑤
26. Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.	①	②	③	④	⑤

## Informationen zur SCS-D:

Die SCS-D basiert auf der englischsprachigen Self Compassion Scale von Kirstin Neff (2003). Sie können die SCS-D kostenlos für Forschungszwecke einsetzen. Die korrekten Quellenangaben finden Sie am Ende dieser Seite.

Mit freundlichen Grüßen,

PD Dr. Jörg Hupfeld  
Universität Bern  
Institut für Psychologie  
Muesmattstr. 45  
3000 Bern 9  
Email: jhupfeld@psy.unibe.ch

### Auswertungshinweise:

Subskalen der SCS-D	Items
Selbstbezogene Freundlichkeit (self-kindness):	5, 12, 19, 23, 26
Selbstverurteilung (self-judgment)	1, 8, 11, 16, 21 *
Verbindende Humanität (common humanity)	3, 7, 10, 15
Isolation (isolation)	4, 13, 18, 25 *
Achtsamkeit (mindfulness)	9, 14, 17, 22
Überidentifizierung (over-identification)	2, 6, 20, 24 *

\* Entsprechende Subskalenwerte vor Bildung des SCS-Gesamt-Scores umpolen

- Zur Bildung der *Subskalenwerte* werden die Mittelwerte über die entsprechenden Items berechnet.
- Zur Bildung des *Self-Compassion-Gesamtwerts* werden zuerst die Subskalenwerte für Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung rekodiert ( $\text{Subskalenwert}_{\text{rekodiert}} = 6 - \text{Subskalenwert}$ ) und danach wird der Mittelwert über alle sechs Subskalenwerte gebildet.

Diese Methode der SCS-Gesamtwertbildung weicht geringfügig von derjenigen ab, die ursprünglich bei Neff (2003) beschrieben wurde, wird jedoch von Kirstin Neff (2009) empfohlen. Sie führt zu leichter interpretierbaren Werten, da hierbei alle Subskalen unabhängig von ihrer jeweiligen Länge (Itemanzahl) gleichgewichtig in den Gesamtwert eingehen.

### Quellenangaben zur SCS und SCS-D:

Hupfeld, J. & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40 (2), 115–123.

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.