

AQC_German

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands.
www.focusonemotions.nl

Rieffe, C., Oosterveld, P., & Meerum Terwogt, M. (2006). An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences*, 40, 123-133.

Authorized German translation by Jarvers, I., Ecker, A., Schleicher, D., Otto, A. H. & Jarvers, C. (2021). Department of Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy, Faculty of Medicine, University of Regensburg, Regensburg, Germany.

So fühle ich mich...

Bitte gib deinen Vornamen an

Und dein Geburtsdatum

Auf den nächsten Seiten findest du 20 kurze Sätze. Jeder Satz ist eine Aussage darüber, wie Menschen sich fühlen oder über ihre Gefühle denken können. Du kannst bei jedem Satz ankreuzen, ob dieser bei dir oft stimmt, manchmal stimmt oder nicht stimmt. Wähle die Antwort, die am besten zu dir passt. Du kannst nur **eine** Antwort ankreuzen.

Falls du das schwer findest, wähle die Antwort, die die meiste Zeit auf dich zutrifft. Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Gefühle und Gedanken über ihre Gefühle. **Deshalb gibt es hier keine richtigen oder falschen Antworten**, weil es nur darum geht, was du denkst.

		Stimmt nicht	Stimmt manchmal	Stimmt oft
1	Ich bin oft verwirrt wie ich mich innerlich fühle.			
2	Ich finde es schwer zu sagen., wie ich mich innerlich fühle.			
3	Ich fühle Dinge in meinem Körper, die nicht einmal Ärzte/Ärztinnen verstehen.			
4	Ich kann leicht sagen, wie ich mich innerlich fühle.			
5	Wenn ich ein Problem habe, will ich wissen woher es kommt und nicht nur darüber reden.			
6	Wenn ich aufgebracht bin, weiß ich nicht, ob ich traurig, erschrocken oder wütend bin.			
7	Ich bin oft verwirrt durch die Dinge, die ich in meinem Körper fühle.			

8	Ich würde lieber warten und sehen was passiert, anstatt darüber nachzudenken warum Dinge passieren.			
9	Manchmal kann ich die Worte nicht finden, um zu sagen wie ich mich innerlich fühle.			
10	Es ist wichtig zu verstehen, wie man sich innerlich fühlt.			
11	Ich finde es schwer zu sagen, wie ich gegenüber anderen Menschen fühle.			
12	Andere Menschen sagen mir, dass ich mehr darüber reden sollte, wie ich mich innerlich fühle.			
13	Ich weiß nicht was sich in meinem Inneren abspielt.			
14	Ich weiß oft nicht, warum ich wütend bin.			
15	Ich bevorzuge es eher mit Menschen über alltägliche Dinge zu reden als darüber, wie sie sich fühlen.			
16	Ich bevorzuge es witzige Fernsehsendungen zu schauen, als Filme die über die Probleme von anderen Menschen handeln.			
17	Es ist für mich schwer zu sagen, wie ich mich wirklich innerlich fühle, sogar zu meinem/meiner besten Freund/in.			
18	Ich kann mich jemandem nahe fühlen, auch wenn wir ruhig dasitzen und nichts sagen.			
19	Über meine Gefühle nachzudenken, hilft mir, wenn ich etwas gegen meine Probleme tun will.			
20	Wenn ich mich auf einen Film konzentrieren muss, um die Geschichte zu verstehen, genieße ich den Film viel weniger.			

Bitte überprüfe, ob du alle Sätze angekreuzt hast.

Danke!