

Wie ich mich fühle

Vorname

Geburtstag.....

Bist du ein Mädchen oder ein Junge?

Auf den nächsten Seiten findest du 30 kurze Sätze. Jeder Satz ist eine Aussage darüber, wie Kinder oder Jugendliche sich fühlen können, oder wie sie über ihre Gefühle denken. Gib bei jedem Satz an, ob er bei dir oft stimmt, manchmal stimmt oder nicht stimmt. Wähle die Antwort aus, die am besten zu dir passt. Du kannst nur eine Antwort pro Satz auswählen.

Wenn es dir schwer fällt dich zu entscheiden, wähle die Antwort aus, die meistens zu dir passt.

Verschiedene Kinder haben verschiedene Gefühle und Ideen über ihre Gefühle. Eine Antwort kann darum nicht richtig oder falsch sein. Es geht allein darum, was du denkst.

Zum Beispiel der Satz

„Wenn ich mich schlecht fühle, versuche ich es zu vergessen“

Wenn das bei dir oft so ist, dann sagst du „stimmt oft“:

stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Wenn das bei dir manchmal so ist, dann sagst du “stimmt manchmal”:

stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn das bei dir nicht so ist, dann sagst du “stimmt nicht”:

stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emotional Awareness Questionnaire revised (EAQ-30)
© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands

Rueth, J.-E., Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2019). The German Version of the Emotion Awareness Questionnaire for Children and Adolescents: Associations with Emotion Regulation and Psychosocial Adjustment. *Journal of Personality Assessment*, 101, 434–445.
doi.org/10.1080/00223891.2018.1492414

Autorisierte deutsche Übersetzung von:
Marco Daniel Gulewitsch, Universität Tübingen (marco-daniel.gulewitsch@uni-tuebingen.de)
Simone Kirst, Humboldt-Universität zu Berlin (simone.kirst@hu-berlin.de)
Jana-Elisa Rüth, Universität Bielefeld (jana-elisa.rueth@uni-bielefeld.de)
Marc Vierhaus, Universität Bielefeld (marc.vierhaus@uni-bielefeld.de)

	stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft
1. Ich bin oft verwirrt darüber, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich finde es schwierig einem Freund oder einer Freundin zu erklären, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Andere Menschen brauchen nicht zu wissen, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn ich Angst habe oder nervös bin, dann spüre ich etwas in meinem Bauch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es ist wichtig, dass ich weiß wie sich meine Freunde fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wenn ich mich schlecht fühle oder verärgert (ärgerlich) bin, dann versuche ich zu verstehen warum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es ist schwierig zu wissen, ob ich verärgert oder traurig bin oder etwas anderes fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich finde es schwierig anderen zu erzählen, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wenn ich mich wegen etwas schlecht fühle, behalte ich das oft für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wenn ich mich schlecht fühle, kann ich es auch in meinem Körper spüren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich will nicht wissen, wie sich meine Freunde fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Meine Gefühle helfen mir zu verstehen was passiert ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich weiß nie genau, was für ein Gefühl ich habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Es fällt mir leicht einem Freund oder einer Freundin zu erklären, wie ich mich innen drin fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn ich verärgert oder traurig bin, versuche ich es zu verstecken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich fühle nichts in meinem Körper, wenn ich Angst habe oder nervös bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Wenn ein Freund oder eine Freundin sich schlecht fühlt, versuche ich zu verstehen warum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Wenn ich ein Problem habe, hilft es mir, wenn ich weiß, wie ich mich deswegen fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft
19. Wenn ich mich schlecht fühle, weiß ich nicht, ob ich Angst habe, traurig oder verärgert bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Wenn ich mich schlecht fühle, versuche ich es mir nicht anmerken zu lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Mein Körper fühlt sich anders an, wenn ich mich wegen etwas schlecht fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Es ist mir egal, wie sich meine Freunde innen drin fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich finde es wichtig zu verstehen, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Manchmal fühle ich mich schlecht und weiß nicht warum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Wenn ich mich schlecht fühle, dann geht das niemanden etwas an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Wenn ich traurig bin, dann fühlt sich mein Körper schwach an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich weiß meistens, wie sich meine Freunde fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Wenn ich mich schlecht fühle, dann möchte ich immer wissen warum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich weiß oft nicht, wieso ich verärgert bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich weiß nicht, ob mich etwas traurig machen wird (oder nicht).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Differentiating emotions: (eaq1r, eaq7r, eaq13r, eaq19r, eaq24r, eaq29r, eaq30r).

Verbal sharing of emotions (eaq2r, eaq8r, eaq14).

Not hiding emotions (eaq3r, eaq9r, eaq15r, eaq20r, eaq25r).

Bodily awareness of emotions (eaq4r, eaq10r, eaq16, eaq21r, eaq26r).

Attending to others' (eaq5, eaq11r, eaq17, eaq22r, eaq27)

Analyses of (own) emotions (eaq6, eaq12, eaq18, eaq23, eaq28).