**SCS Jugend**

Patientenchiffre: \_ \_ \_ \_ \_ \_ Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ T:\_ \_

Schätze bitte jede der folgenden Aussagen mit Hilfe der bereitgestellten Skala ein. Wähle dabei die Ziffer, die in den letzten Tagen am ehesten auf Dich zutrifft.

 x

 1 2 3 4 5

 sehr selten selten gelegentlich oft sehr oft

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1****sehr selten** | **2****selten** | **3****gelegent- lich** | **4****oft** | **5****sehr oft** |
| 1. Ich bin hart zu mir selbst, wenn ich mich nicht  gut genug fühle.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 2. Wenn ich traurig, wütend, einsam oder besorgt bin, neige ich dazu, nur noch darauf zu achten, was falsch läuft und mache mir darüber Sorgen.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 3. Wenn es für mich gerade nicht gut läuft, denke ich daran, dass Schwierigkeiten zum Leben dazugehören und jeder so etwas einmal durchmacht.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 4. Wenn ich über Dinge nachdenke, die ich nicht gut hinkriege, fühle ich mich von allen anderen Personen dieser Welt abgeschnitten.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 5. Ich versuche, freundlich zu mir selbst zu sein, wenn ich traurig, wütend, allein oder einsam bin.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 6. Wenn mir etwas, was mir sehr wichtig ist, nicht gelingt, fühle ich mich vollkommen dumm.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 7. Wenn ich traurig, wütend, einsam oder besorgt bin, denke ich daran, dass es vielen anderen auch so geht.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 8. Wenn ich schwierige Zeiten durchlebe, bin ich sehr streng mit mir. | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 9. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich, meine Gefühle wahrzunehmen und mich nicht von ihnen mitreißen zu lassen.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 10. Wenn ich mich in etwas nicht gut genug fühle, versuche ich daran zu denken, dass andere Leute sich auch manchmal so fühlen.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 11. Ich bin unfreundlich und ungeduldig gegenüber Eigenschaften, die ich an mir nicht mag.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** **sehr** **selten** | **2****selten** | **3** **gelegent- lich** | **4** **oft** | **5****sehr oft** |
| 12. Wenn es mir schlecht geht, lasse ich mir selbst die Fürsorge und die Zuneigung zukommen, die ich brauche. | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 13. Wenn ich traurig, wütend, einsam oder besorgt bin, habe ich das Gefühl, dass alle anderen normalerweise glücklicher sind als ich. | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 14. Wenn etwas sehr Beunruhigendes passiert, versuche ich, die Dinge so zu betrachten wie sie sind.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 15. Ich versuche meine Misserfolge als Teil des Lebens zu sehen.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 16. Wenn ich Dinge an mir wahrnehme, die ich nicht mag, entmutigt mich das.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 17. Wenn mir etwas nicht gelingt, was mir wichtig ist, versuche ich, daraus keine große Sache zu machen.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 18. Wenn ich mich mit etwas richtig abmühe, habe ich das Gefühl, dass es anderen normalerweise einfacherer von der Hand geht.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 19. Ich bin zu mir selbst freundlich, wenn Dinge schieflaufen und ich mich schlecht fühle.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 20. Wenn mich etwas aufregt, werde ich von meinen Gefühlen mitgerissen. | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 21. Ich kann zu mir selbst gemein sein, wenn ich mich schlecht fühle oder mich etwas aufregt.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 22. Wenn ich traurig, wütend, einsam oder besorgt bin, versuche ich, meinen Gefühlen neugierig zu begegnen und sie nicht zu ignorieren.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 23. Ich sage mir selbst, dass ich so in Ordnung bin, wie ich bin, auch wenn mir ein Fehler passiert ist oder ich etwas nicht gut gemacht habe.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 24. Wenn etwas Unangenehmes passiert, mache ich daraus eine große Sache.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 25. Wenn ich in etwas versage, was für mich wichtig ist, glaube ich, dass nur ich allein versage. | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 26. Ich versuche gegenüber Eigenschaften, die ich an mir nicht mag, verständnisvoll und geduldig zu sein.  | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |