

Auswertung Cambridge Depersonalisation Scale (CDS)

08.09.2023

137

Häufigkeit:

0 = nie

1 = selten

2 = oft

3 = sehr oft

4 = andauernd

Dauer:

1 = ein paar Sekunden

2 = ein paar Minuten

3 = ein paar Stunden

4 = etwa einen Tag

5 = mehr als einen Tag

6 = mehr als eine Woche.

0 bis 290

Bitte lesen Sie aufmerksam die nachfolgende Testanleitung:

Dieser Fragebogen beschreibt „komische“ und befremdliche Erfahrungen, die Menschen in ihrem Alltag erleben. Bitte geben Sie an (a) die **Häufigkeit**, also wie oft Sie solche Erfahrungen IN DEN LETZTEN SECHS MONATEN gemacht haben und (b) die ungefähre **Dauer** dieser Erlebnisse. Zu jeder Frage umkreisen Sie bitte die Antwort, die am besten auf Sie zutrifft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schätzen Sie die Antwort ein.

	Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
Aus heiterem Himmel fühle ich mich fremd, als ob ich nicht wirklich wäre oder als ob ich von der Welt abgeschnitten wäre.	sehr oft	ein paar Minuten
Was ich sehe, sieht "flach" oder "lebloos" aus, so als ob ich ein Bild anschau.	nie	---
Teile meines Körpers kommen mir vor, als ob sie nicht zu mir gehören würden.	selten	mehr als einen Tag
Ich verspürte <u>keine</u> Furcht in Situationen, die man normalerweise als beängstigend oder belastend erlebt.	sehr oft	mehr als einen Tag
Meine Lieblingsaktivitäten kann ich nicht mehr genießen.	andauernd	etwa einen Tag
Während ich etwas tue, habe ich das Gefühl, als ob ich ein von mir „abgetrennter Beobachter“ meiner selbst wäre.	andauernd	ein paar Sekunden
Der Geschmack von Speisen ruft bei mir weder Genuss noch Ekel hervor.	sehr oft	ein paar Sekunden
Mein Körper scheint sehr leicht zu sein, so als ob er in der Luft schwebt.	sehr oft	ein paar Sekunden
Wenn ich weine oder lache, kommt es mir vor, als ob ich dabei keine Gefühle empfinde.	sehr oft	ein paar Minuten
Ich habe die Empfindung, als ob ich überhaupt keine Gedanken mehr hätte. Wenn ich spreche, kommt es mir vor, als ob ein „Roboter“ die Worte äussert.	selten	etwa einen Tag

	Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
Vertraute Stimmen (einschließlich meiner eigenen) klingen entfernt oder unwirklich.	sehr oft	etwa einen Tag
Ich habe das Gefühl, als ob meine Hände oder Füße kleiner oder größer geworden wären.	oft	mehr als einen Tag
Ich erlebe mich wie abgetrennt von meiner Umgebung oder diese erscheint mir unwirklich, so als ob ein Schleier zwischen mir und der äußeren Welt wäre.	nie	---
Es kommt mir vor, als ob Dinge, die ich kürzlich getan habe, bereits lange Zeit zurückliegen. Zum Beispiel etwas, was ich heute morgen getan habe, kommt mir vor, als ob ich es bereits vor Wochen gemacht hätte.	andauernd	ein paar Minuten
Während ich ganz wach bin, habe ich „Traumbilder“ in denen ich mich wie von außerhalb sehe, so als ob ich mein Bild in einem Spiegel betrachte.	andauernd	ein paar Stunden
Ich komme mir wie abgetrennt von Erinnerungen an Ereignisse meines Lebens vor, so als ob ich nicht daran beteiligt gewesen wäre.	selten	mehr als einen Tag
Eine neue Situation kommt mir so vor, als ob ich sie bereits schon einmal erlebt hätte.	oft	mehr als einen Tag
Aus heiterem Himmel bemerke ich, dass ich jede emotionale Verbundenheit mit Familienmitgliedern und engen Freunden verliere.	nie	---
Gegenstände in meiner Umgebung kommen mir kleiner oder weiter entfernt liegend vor.	sehr oft	etwa einen Tag
Es kommt mir so vor, als ob ich Gegenstände, die ich berühre nicht richtig spüre, so als ob ich nicht derjenige wäre, der sie berührt.	nie	---
Ich scheine nicht fähig zu sein, mir Dinge bildlich vorzustellen, zum Beispiel das Gesicht eines vertrauten Freundes oder einen vertrauten Ort.	oft	ein paar Minuten
Wenn ein Teil meines Körpers schmerzt, komme ich mir so abgelöst von dem Schmerz vor, „als ob es der Schmerz eines anderen wäre“.	nie	---
Es kommt mir vor, als ob ich mich außerhalb meines Körpers befinde.	andauernd	mehr als eine Woche
Wenn ich mich bewege, habe ich nicht den Eindruck, daß ich meine Bewegungen steuere, so dass ich mir „automatenhaft“ und mechanisch vorkomme, als ob ich ein „Roboter“ wäre.	nie	---
Gerüche rufen bei mir weder angenehme Empfindungen noch Ekel hervor.	selten	ein paar Stunden
Ich komme mir wie abgelöst von meinen Gedanken vor, so als ob diese unabhängig von mir existieren.	andauernd	ein paar Minuten

	Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
Ich muss mich selbst anfassen, um mich zu vergewissern, dass ich einen Körper habe und wirklich existiere.	sehr oft	mehr als eine Woche
Es kommt mir vor, als ob ich körperliche Empfindungen (z. B. Hunger und Durst) verloren habe, so dass Essen oder Trinken mir wie eine automatische Routine erscheint.	oft	mehr als einen Tag
Früher vertraute Plätze erscheinen mir fremd, so als ob ich sie zuvor nie gesehen hätte.	nie	---
Wenn ich in den Spiegel schaue, kommt es mir vor, als ob ich mich nicht darin erkenne.	andauernd	mehr als eine Woche