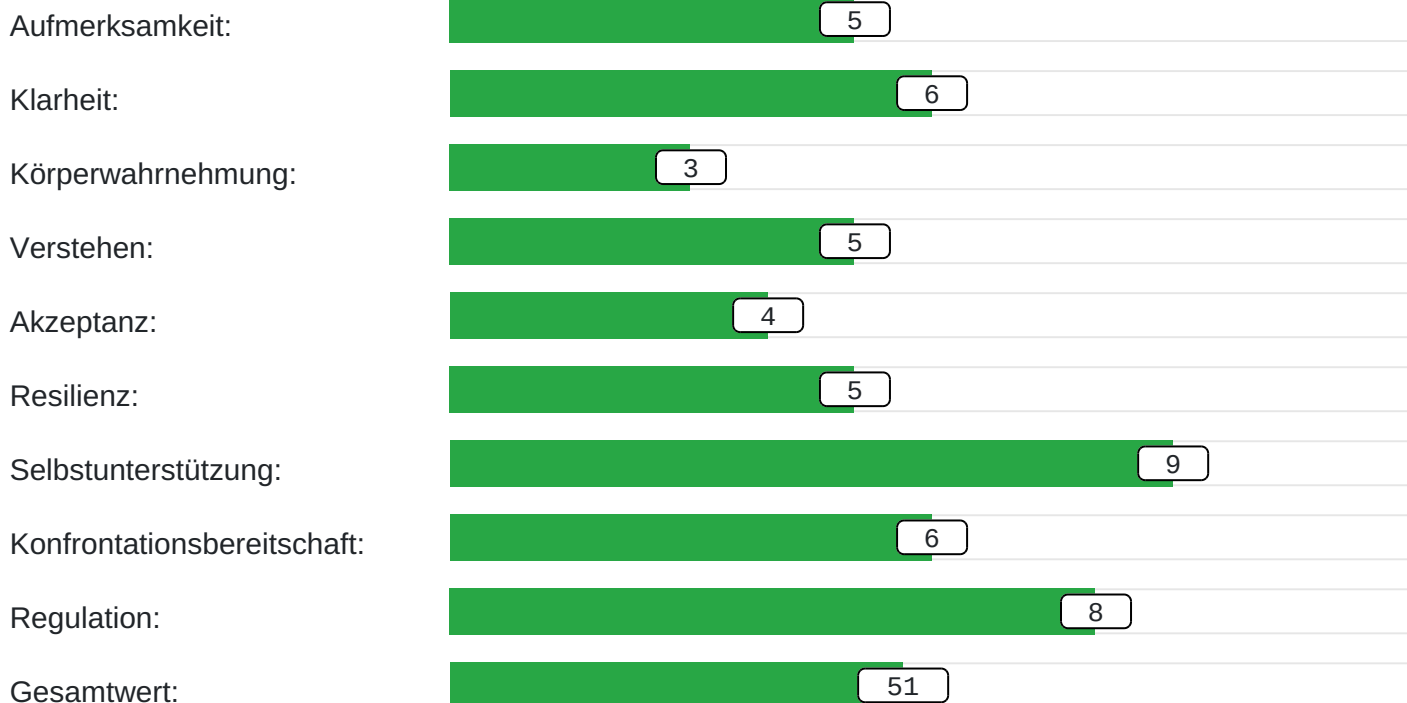


Auswertung Fragebogen zur Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27)

10.09.2023



jeweils von 0 bis 12; Gesamtwert von 0 bis 108

0 überhaupt nicht, 1 selten, 2 manchmal, 3 oft, 4 (fast) immer

Liebe(r) Teilnehmer(in),

im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu Ihrem Umgang mit problematischen Gefühlen in der letzten Woche. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

In der letzten Woche...

achtete ich auf meine Gefühle.	selten
konnte ich positivere Gefühle gezielt herbei führen.	manchmal
verstand ich meine emotionalen Reaktionen.	überhaupt nicht
fühlte ich mich auch intensiven, negativen Gefühlen gewachsen.	überhaupt nicht
konnte ich auch negative Gefühle annehmen.	oft
hätte ich klar benennen können, wie ich mich gerade fühle.	überhaupt nicht
hatte ich eine gute körperliche Wahrnehmung meiner Gefühle.	manchmal
machte ich, was ich mir vorgenommen hatte, auch wenn ich mich dabei unwohl oder ängstlich fühlte.	manchmal

In der letzten Woche...

versuchte ich, mir in belastenden Situationen selber Mut zu machen.	oft
konnte ich meine negativen Gefühle beeinflussen.	oft
wusste ich, was meine Gefühle bedeuten.	selten
schenkte ich meinen Gefühlen Aufmerksamkeit.	manchmal
war mir klar, was ich gerade fühlte.	oft
merkte ich gut, wenn mein Körper auf emotional bedeutende Situationen besonders reagierte.	überhaupt nicht
versuchte ich mich in belastenden Situationen selber aufzumuntern.	(fast) immer
konnte ich trotz negativer Gefühle das machen, was ich mir vorgenommen hatte.	(fast) immer
konnte ich zu meinen Gefühlen stehen.	überhaupt nicht
war ich mir sicher, auch intensive, unangenehme Gefühle aushalten zu können.	selten
setzte ich mich mit meinen Gefühlen auseinander.	manchmal
war mir bewusst, warum ich mich so fühlte, wie ich mich fühlte.	(fast) immer
war mir klar, dass ich meine Gefühle beeinflussen kann.	oft
konnte ich wichtige Ziele verfolgen, auch wenn ich mich dabei manchmal unwohl oder unsicher fühlte.	überhaupt nicht
akzeptierte ich meine Gefühle.	selten
waren meine körperlichen Reaktionen ein gutes Signal dafür, wie ich mich fühlte.	selten
wusste ich gut, wie es mir gerade geht.	oft
fühlte ich mich stark genug, auch belastende Gefühle aushalten zu können.	(fast) immer
stand ich mir in belastenden Situationen selbst zur Seite.	manchmal