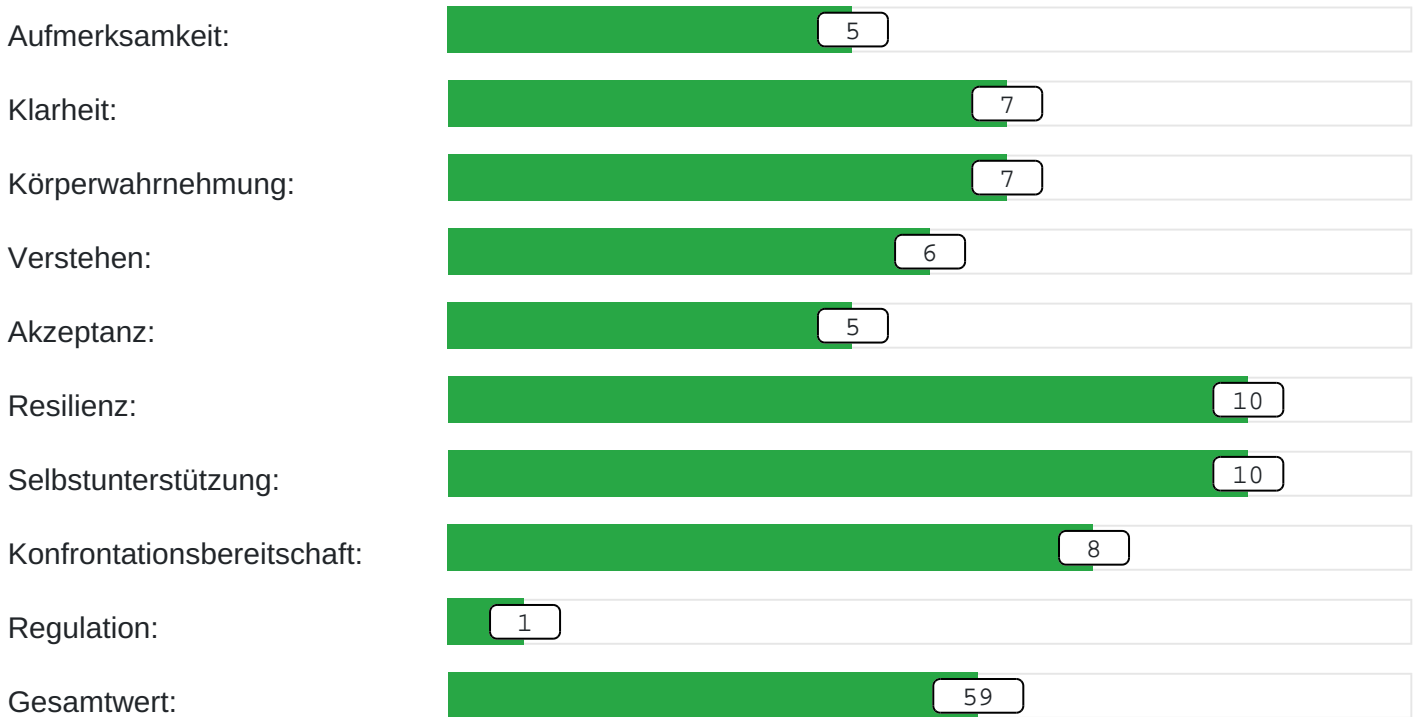


Auswertung Fragebogen zur Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27)

18.10.2022



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

In der letzten Woche...

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