

## Wie ich typischerweise mit mir selbst in schwierigen Zeiten umgehe

Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch, bevor Sie antworten. Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie oft Sie sich in der beschriebenen Art und Weise verhalten:

	<i>sehr selten</i>	<i>selten</i>	<i>gelegentlich</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
1. Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt.	①	②	③	④	⑤
2. Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.	①	②	③	④	⑤
3. Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen.	①	②	③	④	⑤
4. Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	①	②	③	④	⑤
5. Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.	①	②	③	④	⑤
6. Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche.	①	②	③	④	⑤
7. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.	①	②	③	④	⑤
8. Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage.	①	②	③	④	⑤
9. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.	①	②	③	④	⑤
10. Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben.	①	②	③	④	⑤
11. Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.	①	②	③	④	⑤
12. Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.	①	②	③	④	⑤

## Informationen zur SCS-D-Kurzform:

Die SCS-D-Kurzform basiert auf der englischsprachige Kurzform der Self Compassion Scale von Raes, Pommier, Neff und Van Gucht (2011). Die entsprechenden Items wurden der SCS-D (Hupfeld & Ruffieux, 2011) entnommen. Sie können die SCS-D-Kurzform kostenlos für Forschungszwecke einsetzen.

Die nachfolgend genannten – sowie neuere - Befunde zur SCS-D-Kurzform konnten aus Platzgründen im Artikel von Hupfeld & Ruffieux (2011) nicht aufgeführt werden. Basierend auf den Daten von Hupfeld und Ruffieux (2011) erreicht die SCS-D-Kurzform eine innere Konsistenz von  $\alpha = .84$  und eine Retestreliaibilität von  $r_{tt} = .83$ . Die Korrelation zwischen der Kurzform und der Langform betrug  $r = .91$ . In den bislang vorliegenden Studien war die faktorielle Validität jedoch nicht wirklich befriedigend. Die Subskalenwerte sollten daher sehr vorsichtig (wenn überhaupt) interpretiert werden! Die SCS-D-Kurzform eignet sich jedoch gut zur ökonomischen Erfassung der generellen Self-Compassion.

Mit freundlichen Grüßen,

PD Dr. Jörg Hupfeld  
Universität Bern  
Institut für Psychologie  
Muesmattstr. 45  
3000 Bern 9  
Email: jhupfeld@psy.unibe.ch

### Auswertungshinweise:

Subskalen der SCS-D-Kurzform	Items	
Selbstbezogene Freundlichkeit (self-kindness):	2, 6	
Selbstverurteilung (self-judgment)	11, 12	*
Verbindende Humanität (common humanity)	5, 10	
Isolation (isolation)	4, 8	*
Achtsamkeit (mindfulness)	3, 7	
Überidentifizierung (over-identification)	1, 9	*

\* Entsprechende Subskalenwerte vor Bildung des SCS-Gesamt-Scores umpolen

- (Zur Bildung der *Subskalenwerte* werden die Mittelwerte über die entsprechenden Items berechnet.)
- Zur Bildung des *Self-Compassion-Gesamtwerts* werden
  - entweder zuerst die Subskalenwerte für Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung rekodiert (Subskalenwert<sub>rekodiert</sub> = 6 – Subskalenwert) und danach wird der Mittelwert über alle sechs Subskalenwerte gebildet.
  - oder (falls keine Subskalenwerte betrachtet werden sollen zuerst alle Items rekodiert, die zur Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung gehören (Itemwert<sub>rekodiert</sub> = 6 – Itemwert) und danach wird der Mittelwert über alle 12 Items berechnet.

### Quellenangaben zur SCS (short form) und SCS-D:

Hupfeld, J. & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40 (2), 115–123.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250–255.