

YRAI-1

Young J. (2003), Übersetzung adaptiert von Parfy E. (2004)

Name _____ Datum _____

ERLÄUTERUNGEN:

Es folgen nun Aussagen, die eine Person verwenden könnte, um sich selbst zu beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage und entscheiden Sie, wie gut sie auf Sie zutrifft. Wählen Sie dann in einer **Skala von 1 bis 6 den höchsten Wert**, der Sie am besten charakterisiert, und tragen Sie die Ziffer in den freien Raum vor der Aussage ein.

BEWERTUNGSSKALA:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 = Trifft auf mich überhaupt nicht zu | 4 = Trifft auf mich mäßig zu |
| 2 = Trifft auf mich kaum zu | 5 = Trifft auf mich meistens zu |
| 3 = Eher zutreffend als unzutreffend | 6 = Beschreibt mich perfekt |

1. ___ Ich versuche nicht über Dinge nachzudenken, die mich aus der Fassung bringen.
2. ___ Ich trinke Alkohol, um mich zu beruhigen.
3. ___ Ich bin meistens glücklich.
4. ___ Ich fühle mich selten traurig oder deprimiert.
5. ___ Ich stelle den Verstand über die Gefühle.
6. ___ Ich glaube, dass ich nicht zornig werden sollte, nicht einmal Menschen gegenüber, welche ich nicht mag.
7. ___ Ich nehme Medikamente / Drogen um mich besser zu fühlen.
8. ___ Ich empfinde wenig, wenn ich an meine Kindheit denke.
9. ___ Ich rauche, wenn ich verstimmt bin.
10. ___ Ich leide an gastrointestinalen Problemen (wie Verdauungsstörung, Magengeschwür, Dickdarmentzündung).
11. ___ Ich fühle mich abgestumpft.
12. ___ Ich habe oft Kopfschmerzen.
13. ___ Ich ziehe mich zurück, wenn ich wütend bin.
14. ___ Ich habe nicht so viel Energie wie die meisten anderen in meinem Alter.
15. ___ Ich leide an Muskelschmerzen und / oder Schmerzen überall.
16. ___ Ich sehe viel fern, wenn ich alleine bin.
17. ___ Ich denke, man sollte den Verstand gebrauchen, um die Gefühle unter Kontrolle zu halten.
18. ___ Ich kann niemanden intensiv „nicht mögen“.
19. ___ Meine Philosophie ist: wenn etwas schief geht, so soll man es so schnell wie möglich hinter sich lassen und weitermachen.

20. ___ Ich ziehe mich von den Menschen zurück, wenn ich mich verletzt fühle.
21. ___ Ich kann mich nur wenig an die Jahre meiner Kindheit erinnern.
22. ___ Ich mache oft Nickerchen oder schlafe viel tagsüber.
23. ___ Ich bin am Glücklichsten, wenn ich herumstreife oder reise.
24. ___ Mich an die augenblickliche Aufgabe zu halten verhindert, dass ich mich unglücklich fühle.
25. ___ Ich verbringe viel Zeit mit Tagträumen.
26. ___ Wenn es mir schlecht geht, esse ich, um mich besser zu fühlen.
27. ___ Ich versuche nicht über schmerzvolle Erinnerungen aus der Vergangenheit nachzudenken.
28. ___ Ich fühle mich besser, wenn ich mich kontinuierlich beschäftige und dadurch wenig Zeit zum Nachdenken habe.
29. ___ Ich hatte eine sehr glückliche Kindheit.
30. ___ Ich ziehe mich zurück, wenn ich traurig bin.
31. ___ Die Menschen sagen, ich stecke wie der Vogel Strauß den Kopf in den Sand; mit anderen Worten: ich neige dazu, unangenehme Gedanken zu ignorieren.
32. ___ Ich neige dazu, über Verluste und Enttäuschungen nicht nachzudenken.
33. ___ Oft fühle ich gar nichts, sogar wenn die Situation das Auftreten starker Gefühle zu rechtfertigen scheint.
34. ___ Ich hatte Glück, so gute Eltern zu haben.
35. ___ Ich versuche die meiste Zeit gefühlsmäßig neutral zu sein.
36. ___ Ich ertappe mich dabei, Dinge zu kaufen, die ich nicht brauche, nur um meine Gemütslage zu verbessern.
37. ___ Ich versuche nicht, mich in Situationen zu bringen, die schwierig sind oder in denen ich mich unbehaglich fühle.
38. ___ Ich werde körperlich krank, wenn die Dinge für mich nicht gut laufen.
39. ___ Wenn mich Menschen verlassen haben oder gestorben sind, war ich nicht allzu bestürzt.
40. ___ Was andere von mir denken beunruhigt mich nicht.