

Skala zu Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation (DERS)

Die DERS erfasst Probleme der Emotionsregulation in mehreren Dimensionen, darunter das Verstehen und Akzeptieren von Emotionen sowie die Fähigkeit, angesichts von Emotionen angemessen zu handeln. Sie wird eingesetzt, um emotionale Störungen bei Erwachsenen zu erkennen.

Anzahl der Fragen	36 Fragen
Geschätzte Dauer	9 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche
Autor:innen	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Kategorie	Emotionsregulation

Vorschau der 36 Fragen

Ich bin mir über meine Gefühle im Klaren.

Fast nie | Manchmal | Etwa die Hälfte der Zeit | Meistens | Fast immer

Ich achte darauf, wie ich mich fühle.

Fast nie | Manchmal | Etwa die Hälfte der Zeit | Meistens | Fast immer

Ich erlebe meine Gefühle als überwältigend und außer Kontrolle.

Fast nie | Manchmal | Etwa die Hälfte der Zeit | Meistens | Fast immer

Ich habe keine Ahnung, wie ich mich fühle.

Fast nie | Manchmal | Etwa die Hälfte der Zeit | Meistens | Fast immer

Es fällt mir schwer, meine Gefühle einzuordnen.

Fast nie	Manchmal	Etwa die Hälfte der Zeit	Meistens	Fast immer

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird von 1 (*fast nie*) bis 5 (*fast immer*) bewertet. Die Antworten werden summiert: Je höher der Wert, desto größer die Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation. Der Gesamtwert reicht von 36 bis 180, und sechs Subskalen ermöglichen es, gezielt einzelne Bereiche zu betrachten.

Subskalen (Itemnummern)

- **Nichtakzeptanz emotionaler Reaktionen**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Schwierigkeiten bei zielgerichtetem Verhalten**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Schwierigkeiten der Impulskontrolle**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Mangelnde emotionale Aufmerksamkeit**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Eingeschränkter Zugang zu Strategien der Emotionsregulation**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Mangelnde emotionale Klarheit**: 1, 4, 5, 7, 9

Invertiert gewertete Items: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34