LEAS

Skala der Ebenen emotionaler Bewusstheit (LEAS)

Die LEAS ist ein schriftlicher Leistungstest, der anhand von 20 zwischenmenschlichen Situationen die Differenziertheit und Komplexität der emotionalen Bewusstheit für sich selbst und für andere erfasst. Sie wurde 1990 für Erwachsene entwickelt und erfasst die Fähigkeit, Körperempfindungen, Handlungstendenzen, einzelne Emotionen und Mischungen von Emotionen in Worte zu fassen, statt lediglich eine subjektive Einschätzung der eigenen emotionalen Kompetenzen abzufragen. Das Verfahren ist in der klinischen Praxis und in der Forschung nützlich zur Erfassung von Alexithymie sowie von Schwierigkeiten der emotionalen Mentalisierung und der Affektregulation.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	20 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Levels of Emotional Awareness Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Vorschau der 20 Fragen

Eine Person aus Ihrer Nachbarschaft bittet Sie, ein Möbelstück zu reparieren. Während sie Ihnen zusieht, beginnen Sie, einen Nagel einzuschlagen, verfehlen ihn aber und treffen Ihren Finger. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würde sich die Person aus der Nachbarschaft fühlen?

Sie wandern mit einer ortskundigen Begleitperson durch die Wüste. Ihr Wasser ist seit Stunden aufgebraucht. Laut der Karte der Begleitperson ist der nächste Brunnen drei Kilometer entfernt. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würde sich die Begleitperson fühlen?

Ein geliebter Mensch massiert Ihnen den Rücken, nachdem Sie von einem harten Arbeitstag nach Hause gekommen sind. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würde sich Ihr/e Partner/in fühlen?

Sie laufen bei einem Wettrennen mit einer befreundeten Person, mit der Sie schon seit einiger Zeit trainieren. Kurz vor dem Ziel knicken Sie um, stürzen zu Boden und können nicht weiterlaufen. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würde sich die befreundete Person fühlen?

Sie reisen in einem fremden Land. Eine Person aus Ihrem Bekanntenkreis macht abfällige Bemerkungen über Ihr Heimatland. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würde sich diese Person fühlen?

Auswertung und Interpretation

Bewerten Sie für jede Vignette die Antwort zum Selbst und die Antwort zur anderen Person getrennt von 0 bis 4: 0 = keine Emotion oder kognitive Antwort, 1 = Körperempfindung, 2 = globale Valenz oder Handlungstendenz, 3 = spezifische Emotion, 4 = Kombination aus mindestens zwei spezifischen Emotionen. Der Gesamtwert eines Items entspricht dem höheren der beiden Werte (Selbst/andere Person); erreichen beide Antworten 4 und sind Selbst und andere Person deutlich voneinander unterschieden, wird 5 vergeben. Die 20 Items werden zu einem Gesamtwert von 0 bis 100 addiert; je höher der Wert, desto differenzierter und komplexer die emotionale Bewusstheit. Die Werte für Selbst und andere Person können auch getrennt addiert werden (jeweils 0 bis 80).