



Self-Compassion Scale Short Form (Raes et al., 2011)

Selbstmitgeföhls-Skala Kurzform nach Dr. Kristin Neff

Achtsames Selbstmitgeföhls - Test

Bitte lese jeder die Aussagen sorgfältig durch, bevor du antwortest.

Kreuze bei jeder Aussage an, wie oft du dich in der beschriebenen Art und Weise verhältst:

Antwortskala:

fast niemals					fast immer
1	2	3	4	5	

1. Wenn ich bei etwas, das mir wichtig ist, versage, werde ich von Geföhlen der Unzulänglichkeits überwältigt.

fast niemals					fast immer
1	2	3	4	5	

2. Ich versuche, Verständnis und Geduld für die Aspekte meiner Persönlichkeit aufzubringen, die ich nicht mag.

fast niemals					fast immer
1	2	3	4	5	

3. Wenn etwas Schmerzhaftes passiert, versuche ich, die Situation ausgewogen zu betrachten.

fast niemals					fast immer
1	2	3	4	5	

4. Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu, mir vorzustellen, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich selbst.

fast niemals					fast immer
1	2	3	4	5	

5. Ich versuche, meine Schwächen als Teil des menschlichen Daseins zu sehen.

fast niemals					fast immer
1	2	3	4	5	



6. Wenn ich eine sehr schwierige Zeit durchmache, gebe ich mir selbst die Fürsorge und Zärtlichkeit, die ich brauche.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5

7. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich, meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5

8. Wenn ich bei etwas, das mir wichtig ist, versage, neige ich dazu, mich mit meinem Versagen allein zu fühlen.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5

9. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu, mich auf alles zu fixieren, was nicht in Ordnung ist.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5

10. Wenn ich mich in irgendeiner Weise unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass das Gefühl der Unzulänglichkeit von den meisten Menschen geteilt wird.

von den meisten Menschen geteilt werden.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5

11. Ich bin missbilligend und verurteilend gegenüber meinen eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5

12. Ich bin intolerant und ungeduldig gegenüber den Aspekten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.

fast niemals fast immer
1 2 3 4 5



SCHLÜSSEL FÜR DIE BEWERTUNG

Kategorie Selbstfreundlichkeit: Frage 2, 6

Kategorie Selbstverurteilung (mit umgekehrter Wertung*): Frage 11, 12

Kategorie Gemeinsames Menschsein: Frage 5, 10

Kategorie Isolation (mit umgekehrter Wertung): Frage 4, 8

Kategorie Achtsamkeit: Frage 3, 7

Kategorie Überidentifizierung (mit umgekehrter Wertung*): Frage 1, 9

Um den Gesamtwert für das Selbstmitgefühl zu berechnen, werden zunächst die negativen Kategorien - Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifikation - umgekehrt bewertet (*1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Dann nehmen Sie den Mittelwert der einzelnen Kategorien und berechnen einen Gesamtmittelwert und damit den Durchschnitt der sechs Mittelwerte.

Interpretation der Werte:

Als grober Anhaltspunkt gilt: 1-2,5 als Gesamtwert des Selbstmitgefühls bedeutet, dass Sie wenig Selbstmitgefühl haben.

2,5-3,5 bedeutet, dass Ihr Selbstmitgefühl moderat ist.

3,5-5,0 bedeutet, dass Ihr Selbstmitgefühl hoch ist.

Denken Sie daran, dass höhere Werte für die Subskalen Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifikation auf weniger Selbstmitgefühl hindeuten, während niedrigere Werte auf diesen Dimensionen auf mehr Selbstmitgefühl hindeuten (diese Subskalen werden bei der Berechnung Ihrer Gesamtpunktzahl für Selbstmitgefühl automatisch umgekehrt kodiert).

Für die wissenschaftliche Verwendung der Skala gibt es mehr Infos auf <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>

Referenzen:

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.

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,... Mantios, M. (2019). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31 (1), 27-45.