



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

### Selbstmitgefühls-Skala Kurzform

nach Dr. Kristin Neff

#### Achtsames Selbstmitgefühl - 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 Gefühlen der Unzulänglichkeit 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 Schmerhaftes 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.

1                          2                          3                          4

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

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.

1                    2                    3                    4                    5

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

1                    2                    3                    4                    5

Gefühl der Unzulänglichkeit von den meisten Menschen geteilt wird.  
von den meisten Menschen geteilt werden.

fast niemals

1                    2                    3                    4                    5

1                    2                    3                    4                    5

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.