**Affective Style Questionnaire–Youth (ASQ-Y)**

***Hinweise zum Ausfüllen*:** Wir interessieren uns dafür, wie Du Gefühle erlebst und damit umgehst. Natürlich lösen unterschiedliche Situationen etwas unterschiedliche Reaktionen aus, aber denke bitte daran, was Du normalerweise tust. Bitte versuche, jede Aussage *unabhängig von den anderen Aussagen* zu beantworten. Stimme nicht bei Antworten zu, von denen Du denkst, dass Du diese tun sollst oder die Du gerne tun würdest. Stattdessen denke gut über Deine Antwort nach und wähle aus, was auf DICH zutrifft. Bitte beantworte *jede* der Aussagen. Es gibt dabei keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten, wähle aus, was für DICH zutrifft – nicht, was Du glaubst, was die „meisten Menschen“ sagen oder tun würden. Verwende die untenstehende Skala, um Deine Antworten anzugeben:

**1----------------------2--------------------3---------------------4-------------------5**

 **Trifft auf mich Trifft ein klein Mittelmäßig Trifft ziemlich Trifft auf**

 **überhaupt nicht wenig zu zu mich sehr**

 **zu stark zu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Andere Leute können normalerweise nicht einschätzen, wie ich mich gerade fühle. | 1—2—3—4—5 |
| 2. | Ich habe meine Gefühle gut unter Kontrolle. | 1—2—3—4—5 |
| 3. | Ich kann starke Gefühle zulassen. | 1—2—3—4—5 |
| 4. | Ich kann es vermeiden, mich aufzuregen, indem ich die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachte. | 1—2—3—4—5 |
| 5. | Ich unterdrücke starke Gefühle häufig. | 1—2—3—4—5 |
| 6. | Es ist OK, wenn andere sehen, dass ich aufgebracht bin. | 1—2—3—4—5 |
| 7. | Ich kann mich sehr schnell beruhigen. | 1—2—3—4—5 |
| 8. | Es ist mir möglich, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. | 1—2—3—4—5 |
| 9. | Ich kann meine Gefühle gut verbergen. | 1—2—3—4—5 |
| 10. | Andere Leute können normalerweise nicht erkennen, wenn ich aufgebracht bin. | 1—2—3—4—5 |
| 11. | Es ist OK, ab und zu negative Gefühle zu spüren. | 1—2—3—4—5 |
| 12. | Ich komme sehr schnell aus einer schlechten Stimmung raus. | 1—2—3—4—5 |
| 13. | Andere Leute können normalerweise nicht erkennen, wenn ich traurig bin. | 1—2—3—4—5 |
| 14. | Ich kann es zulassen, traurig zu sein. | 1—2—3—4—5 |
| 15. | Ich kann mich so verhalten, dass andere Menschen nicht bemerken, wenn ich aufgebracht bin. | 1—2—3—4—5 |
| 16. | Ich weiß genau, was ich tun muss, um in eine bessere Stimmung zu kommen. | 1—2—3—4—5 |
| 17. | Es ist nicht schlimm, starke Gefühle zu haben. | 1—2—3—4—5 |
| 18. | Ich kann Gefühle leicht vortäuschen. | 1—2—3—4—5 |
| 19. | Ich kann ziemlich schnell in eine bessere Stimmung kommen. | 1—2—3—4—5 |
| 20. | Ich kann meinen Ärger gut verbergen, wenn ich das tun muss. | 1—2—3—4—5 |

Graser, J., Heimlich, C., Kelava, T., Hofmann, S. G., Stangier, U. & Schreiber, F. (2018). Erfassung der Emotionsregulation bei Jugendlichen anhand des „Affective Style Questionnaire – Youth (ASQ-Y)". *Diagnostica*. Advance online publication.[doi:10.1026/0012-1924/a000210](https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000210)